



جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان

أثر استخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى
لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك

*The Effect Of Music To Enhance some of Physical Attribute And
Skills Among Basketball Players At Yarmouk University*

إعداد

حنان وليد صويحان

إشراف

الأستاذ الدكتور وليد مارديني

٢٠١٢

قرار لجنة المناقشة

أقر استحداث الموسيقى على تطوير بعض التخصصات البدنية والفصارية لدى
لإعبي كرة السلة في جامعة اليرموك

إعداد

حاديها وليد سويدان

بكالوريوس تربية بدنية، جامعة اليرموك، 2010

أقر عليها:

الاستاذ الدكتور وليد مارديني
مشرفا ورئيسا

الاستاذ الدكتور فايز أبو عريضة
عضوا

الدكتور نارت شوكة
عضوا

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية

نوقشت بتاريخ 29 / 1 / 2013م.

الإهداء

لقد قطعت هذه المسيرة وأنا تحت اجنحة ملائكة حضنتني طوال حياتي..

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم والحمد لله تطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلصنا مشوارنا بين نفتي هذا العمل المتواضع.

الى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي الحبيب.

الى ينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها إلى ملهمتي والدي العزيزة.

بكل الحب.. إلى رفيق دربي زوجي من سار معي نحو الحلم.. خطوة بخطوة بذرتناها معاً.. وحصدناها معاً..

الى من حبهم يجري في عروقي من اظهروا لي ما هو اجمل من الحياة اخوتي الاعزاء

الى الروح التي سكنت روحي ابنتي الحبيبة..

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من نكاتفنا بدأ بيد ونحن نقطف

زهرة تعلمنا إلى أصدقائي وزملائي.

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من

صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تثير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام.

الباحثة حانيا سويدان

الشكر والتقدير

اشكرك يا اهي على كل شيء ومن اجل كل شيء

أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور وليد مارديني لتفضله بالإشراف على رسالتي،
كما وأتوجه بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور فايز ابو عريضة، والدكتور
سارت شوكة لقبولهم مناقشة رسالتي لتخرج على أكمل صورة، ولا يسعني الا ان أتوجه
بالشكر الجزيل الى استاذي الفاضل يزن حداد الذي ساهم بشكل كبير في مرحلة دراسة
الماجستير.

ولا يفوتني ان اشكر كل من اهلي واصدقائي لما قدموه من عون ومساعدة بعد الله طيلة
فترة اعداد هذه الرسالة واخراجها بصورتها الحالية وأخص بالشكر زوجي الحبيب والدي العزيز
ووالدي الحبيبة.

والله ولي التوفيق

الباحثة دانيا سويدان

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	الإهداء
ج	شكر وتقدير
د	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الملاحق
ط	الملخص
الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها	
١	المقدمة وأهمية الدراسة
٦	مشكلة الدراسة
٧	أهمية الدراسة
٧	فرضيات الدراسة
٨	محددات الدراسة
٨	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الأدب النظري والدراسات السابقة	
٩	أولاً الأدب النظري
٢٩	ثانياً: الدراسات السابقة
٢٩	- الدراسات العربية
٣٨	- الدراسات الأجنبية
٣٩	- التعقيب على الدراسات السابقة

رقم الصفحة	المحتوى
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
٤١	منهج الدراسة
٤١	مجتمع الدراسة
٤١	عينة الدراسة
٤٢	أدوات الدراسة
٤٣	صنق الأداة
٤٣	ثبات الأداة
٤٤	إجراءات الدراسة
٤٦	اختبارات الدراسة
٤٧	الدراسة الاستطلاعية
٤٨	متغيرات الدراسة
٤٨	الوسائل الإحصائية
٤٨	وسائل جمع البيانات
الفصل الرابع: عرض النتائج	
٤٩	أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
٥١	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
٥٢	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
الفصل الخامس: مناقشة النتائج	
٥٣	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
٥٤	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
٥٥	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

رقم الصفحة	المحتوى
٥٦	الاستنتاجات
٥٦	التوصيات
قائمة المصادر والمراجع	
٥٧	المراجع العربية
٦٣	المراجع الأجنبية
٦٤	الملاحق
٩٢	الملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعاً لمتغير المجموعة على كل من العمر والطول والوزن	جدول ١
٤٧	معامل الثبات للاختبارات البدنية	جدول ٢
٥٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة على التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، تحمل، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمير، التصويب من أسفل السلة)	جدول ٣
٥٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، تحمل، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمير، التصويب من أسفل السلة)	جدول ٤
٥٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على التمرينات	جدول ٥

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٦٧	اسماء المحكمين	ملحق ١
٦٩	العناصر البدنية المختارة	ملحق ٢
٧٤	المهارات المختارة	ملحق ٣
٧٩	اسماء الزملاء المساعدين	ملحق ٤
٨٠	البرنامج التدريبي المهاري	ملحق ٥
٩٣	النموذج	ملحق ٦

المخلص

سويدان، دانيا. (٢٠١٢). اثر استخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. (المشرف: أ.د. وليد مارديني).

هدفت هذه الدراسة للتعرف الى مدى تأثير استخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة. اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من (٢٠) لاعبا يمثلون فريق كرة السلة - كلية التربية الرياضية للفصل الدراسي الثاني ٢٠١٢ بحيث تم توزيعهم عشوائياً الى المجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة، ثم التأكد من تكافؤ المجموعتين في كل من الطول والوزن والعمر، وتم تطبيق البرنامج المهاري والبدني لمدة ثمانية اسابيع ثم تم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمعرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي المباشر على المتغيرات.

اظهرت النتائج ان هناك تأثير واضح لاستخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين حيث وجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

توصي الباحثة على ضرورة استعمال الموسيقى ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية لأهميتها الكبيرة وتأثيرها النفسي في عملية التعلم والتدريب ، وإجراء دراسات أخرى مشابهة تتضمن استخدام الموسيقى وأثرها على تطوير القدرات البدنية والمهارية.

الكلمات المفتاحية: الموسيقى، القدرات البدنية، المهارية، كرة السلة.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة وأهميتها

المقدمة وأهمية الدراسة:

تحتل لعبة كرة السلة مكاناً مرموقاً بين الالعاب في مختلف دول العالم حيث تعتبر اللعبة الشعبية الثانية في العديد من دول العالم، كما انها خضعت الى الكثير من التعديلات منذ نشأتها عام 1890م ومع مرور الزمن زاد عدد الفرق بشكل ملحوظ، ولم تقتصر ممارسة هذه اللعبة على الشباب فقط بل اهتمت بها الانسات ايضاً منذ عام 1904م ومن المعروف ان هدف المدرب الناجح هو اعداد لاعبيه اعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول لأعلى مستوى من الاداء ضمن منهجية خاصة يستطيع ان ينفذها بكفاءة واقتدار (عبد البصير، 1999م).

كما تحتاج لعبة كرة السلة الى قدرات بدنية ومهارية خاصة ومقننة يملكها اللاعبون للإتقان مهاراتها المختلفة، ومع تطور هذه اللعبة وانتشارها عالمياً زاد اهتمام الباحثين والمدربين في النهوض بمستوى اللاعبين الى المستويات العالمية. كما ادى الى التطرق لمختلف الوسائل التي تساعد الفرد للوصول الى المستويات العالمية، ومع تقدم علم التدريب الرياضي فتح المجال امام الباحثين والمدربين لإستخدام كافة الوسائل التي تعمل على اعداد الفرد الرياضي عن جميع النواحي.

كما ويعتبر البحث عن وسائل وأساليب لتوصيل المعلومات للطالب بطريقة مشوقة تساعده على الاستيعاب والتعلم في اقل زمن ممكن من اهم اهداف العملية التعليمية، حيث ان التقدم والتغير في اساليب التدريس المستخدمة يجعلنا في حاجة الى كل ما هو جديد ومستحدث للارتقاء بالمستوى العلمي لمادة التربية الرياضية (هاشم، 1991م).

وقد اشار كل من (عبد القادر، عبد الخالق، ١٩٨٦م) الى أن أساليب التدريس تعتبر من العوامل المؤثرة على عملية التعلم المهاري وأن الإيقاع احد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعلم كونه مرتبط و مؤثر بالاحساس الحركي.

حيث أشار كل من (النعيمي، حسين، ١٩٩١م) الى أن الإيقاع يعتمد بالدرجة الأساس على مقدار التغيرات المختلفة للسرعة والبطء استناداً الى خصوصية تركيب اجزاء التمرين حيث ان الإيقاع يساعد في عملية التعلم والاحساس بلحظة رد الفعل العضلي (الاستجابة) مما يعني أنه يساعد في عملية الاستيعاب بشكل صحيح.

وللإيقاع تأثير كبير على ديناميكية وجمال التمرين، ويجب ان لا يكون فيه توقف مما يتسبب بالتالي الى اختلال الإيقاع (العبيدي، ١٩٨١م).

كما وأشار (العبد، ١٩٨٦م) أن للحركة إيقاعات مختلفة فبعضها يمتاز بالقوة والسرعة وبعضها يمتاز بالسلامة أو المزج بين السلامة والقوة وغيرهما من التركيبات العديدة، حيث ان الجهد المبذول في زمن معين ومكان معين يعطيها صفات مميزة. كما انه يجب ان تؤدي الحركات بطريقتها الإيقاعية حتى يتحقق لها صفاتها وإلا بعدت عن تحقيق اغراضها واصبحت حركات مكررة توقيته بتقسيم متساوٍ للسير الزمني للحركة إذا ما أدت بإيقاع موحد ومتشابه.

وقد أشارت (خطاب، ١٩٩٢م) الى انه يمكن توضيح الإيقاع الحركي عن طريق استخدام الموسيقى التي تعتبر وسيلة مهمة لتوضيح الإيقاع وتعلمه وتنميته وإظهاره بصورة واضحة.

وأشار (المسعود، ١٩٩٩م) الى ان تقدم مفهوم التدريب الرياضي سواء ان كان في الاعداد البدني او المهاري والخططي في الالعاب الرياضية الجماعية لكرة القدم والملة واليد والطائرة كان نتيجته لما قام بها المختصون في المجالين الاكاديمي والتطبيقي من خلاله هدفت الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين على المستويات كافة.

ويشير (الحموري، ٢٠٠٣م) الى ان التطورات العلمية والتكنولوجية الذي طرأت في هذا العصر أدت الى احداث تغييرات وتعديلات في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي لمساعدة الفرد للوصول الى تربية متزنة في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

كما ان الاعداد البدني للفرد الرياضي من الواجبات الاساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها للوصول الى مستوى متطور لأداء المنافسة كما ان هناك اعداداً خاصاً للفرد بما يتناسب مع عناصر اللياقة البدنية للعبة الممارسة، وهذا يتطلب تصميم برامج تدريبية لتطوير هذه العناصر والمهارات التي يحتاجها الفرد، مما لا شك فيه ان هذه البرامج تحتاج الى فترة زمنية طويلة من الاعداد الشامل لكافة جوانب ومتطلبات هذه اللعبة (علاوي وابو العلا ١٩٩٧م).

ويشير (الروبي، ١٩٩٥م) بأن المختصون يسعون دائماً للنجاح المستمر من خلال تطوير مستوى اداء اللاعبين وذلك بربط العلوم الاساسية في التربية البدنية من علم وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي والتعلم الحركي والعلوم الانسانية الأخرى مع بعضها البعض لتحقيق ما يطمحون اليه وهو السير على طريق الانجاز.

ونكر (رحال، ٢٠٠٥م) بأن البحث عن الوسائل والاساليب الخاصة بتوصيل المعلومات للطلاب بطريقة مشوقة تساعد على الاستيعاب والتعلم في اقل زمن ممكن وهو من اهم الأهداف العملية التعليمية

حيث ان التقدم والتغير في اساليب التدريس المستخدمة يجعلنا بحاجة الى كل ما هو جديد للارتقاء بالمستوى العلمي لمادة التربية الرياضية.

كما ويشير (محمود، ٢٠٠١م) نقلاً عن (عبد الفتاح، ١٩٩٧م) الى ان الايقاع هو عملية التوازن والشد والارتخاء بما يتناسب مع الواجب الحركي كما ان للموسيقى دوراً فاعلاً وامامياً كونها مرتبطة بالاحساس وباعتبارها من الطرق المختصرة لتنمية القدرة وتطوير التربية الجمالية وكذلك الارتقاء بحاسة السمع وتسهيل الواجب الحركي المطلوب.

كما ويعتبر (عبد الحق ١٩٩٩م) ان الايقاع الحركي احد الرياضات الاساسية انواع الاساسية لبقية انواع الالعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة واجهزة الجسم الوظيفية كما انها تعمل على تنمية القدرات البدنية والمهارية وصفة الاحساس بالحركة.

واشار العديد من المهتمين ان للموسيقى دورا هاما وجوهريا في مستوى الاداء الحركي. كما ان الحركة الرياضية المصحوبة بالايقاع تجعل الفرد أكثر ايجابية مع الحركة وأكثر استقلالاً لامكانياته في الابتكار والابداع الحركي بالاضافة الى أن هناك علاقة بين الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي حيث أن الايقاع الموسيقي له تأثير على الاستجابات الحركية التي يقوم بها الفرد.

وفي هذا السياق اكد (سمولنسكي، ١٩٩٦م، Smolensky) الى ان للموسيقى دور كبير في اداء المهارة ودقة وضبط اداء الحركة، كما لها دور هام في تأثيرها على رفع كفاءة الجسم الوظيفية كما وانها تستخدم في معظم انواع الاحماء الخاص بالالعاب الفردية والجماعية وتعمل على زيادة مرونة ورشاقة العضلات وتنمية القدرات البدنية.

كما واكد (عنان، ١٩٩٥م) ان الموسيقى تعتبر الوتر الحساس في عملية التأثير الانفعالي في النفس البشرية كما انها تعمل فعلها داخل اعماق النفس وهناك ارتباط سحري عجيب بين الموسيقى ومشاعر والانفعالات والاحساسات التي تتجاوب في النفس والروح وخاصة عند الخضوع للمؤثرات الموسيقية ومدى سيطرتها على السلوك والمشاعر في تهيئة الانفعالات كما ان للموسيقى القدرة على اثارها، وبهذا يمكن التأكيد على استخدام الموسيقى في عمليات تهدئة الانفعالات وازالة حالات التوتر والقلق والخوف عند اللاعبين وخاصة في فترة المنافسات الرياضية لتكون فرصة للسيطرة على انفعالات الرياضي واللاعب كما ينبغي.

كما اشار (لابوتن، ١٩٩٦م، labotone) انه لايد من زيادة الاهتمام بالموسيقى حيث من خلالها يستطيع اللاعب على رفع قدراته البدنية وتحرير الجهاز العصبي من التوتر وتأخير ظهور التعب.

ونظراً لعدم معرفة اهمية التمرينات المصاحبة للموسيقى في الوستين العربي والمجلي اجرت الباحثة هذه الدراسة محاولة منها للوقوف على مدى تأثير الموسيقى في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع تبين للباحثة ان هناك نقص في الدراسات لموضوع هذه الدراسة على المستويين العربي بشكل عام والاردني بشكل خاص، مما حدا بالباحثة لتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة، وبما ان كرة السلة والموسيقى مجال عمل الباحثة كمدرسة ومدرية في وزارة التربية والتعليم الخاص وساعدت في نظام الجرايات والتدريب في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لاحظة ان هناك ضعف واضحاً في مستوى الاداء البدني والمهاري للطلبة بشكل عام ولاعبي كرة السلة في الجامعة بشكل خاص، ونظرا الى ما تحتاجه كرة السلة من سرعة وبقة للاداء لذا تحتاج الى قدرات بدنية وعقلية عالية، مما سبق ارات الباحثة ضرورة اجراء

هذه الدراسة لمعرفة تأثير الموسيقى على رفع وتطوير الصفات البدنية والمهارية، لذا أوجز أهمية الدراسة في ما يلي:

١. تم استخدام الموسيقى لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية أنفة الذكر.
٢. تم استخدام الموسيقى المصاحبة مع الأداء كونها تساعد اظهار الإيقاع المشوق بصورة واضحة وتشجيع الطلبة واللاعبين نحو النشاط وبالتالي تأخير ظهور التعب لديهم.
٣. سوف يتم رصد المكتبة الإرنية بمراجع خاصة في مثل هذا الموضوع واستخدام وسائل جديدة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب التي تتمتع بالجمال و الرقي في أداء مهاراتها حيث يحتاج الفرد الى مقدرة خاصة من الصفات البدنية والمهارية وضبط الإيقاع أثناء ممارستها، ومما لا شك فيه أن رتم الإيقاع لحركة اللاعبين أثناء المباراة تثير حماس الجماهير مما يؤدي الى إثارة دافعية اللاعبين وزيادة حماسهم في اللعب. لذا يتطلب من المدربين البحث عن افضل طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارية المتعلقة بلاعبي كرة السلة، ومن خلال تجربة الباحثة بصفتها احدى اعضاء فرقة الكورال في جامعة اليرموك وكطالبة في كلية التربية الرياضية وممارسه للعبة كرة السلة وجدت أن للموسيقى دور هام في تحفيز الفرد على الحركة بشكل عام وعلى الرياضيين في مضاعفة المجهود البدني والمهاري بشكل خاص. ونظراً للنقص الواضح في تناول هذا الموضوع في مجال كرة السلة والخفاض مستوى أداء اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية بسبب التدريب التقليدي المتبع مما لا يحقق الرشاقة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة المرجوة ارتأت الباحثة ضرورة اجراء هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك.

اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى:

١. التعرف الى اثر التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة.

٢. التعرف الى اثر التمرينات المقترحة مع الموسيقى في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.

٣. التعرف الى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القدرات البدنية والمهارية.

فرضيات الدراسة:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha \geq 0.05$) لأثر التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات

البدنية (سرعة، القدرة العضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من اسفل السلة) ما

بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة لدى افراد المجموعة

الضابطة.

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha \geq 0.05$) لأثر التمرينات المقترحة ما بين القياس القبلي

والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية.

٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha \geq 0.05$) ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

محددات الدراسة:

المجال البشري:

تم تطبيق البرنامج التعليمي على طلاب فريق كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والذين تتراوح اعمارهم من سن ١٨ - ٢٠ عاماً والبالغ عددهم (٢٣) طالباً.

المجال المكاني:

قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك.

المجال الزمني:

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٢م).

مصطلحات الدراسة:

الموسيقى المصاحبة

تنظيم الحركة وتقسيم الازمنة في الألحان تقسيماً منظماً ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة

الإيقاع على هيئة مسافات محدودة (العبد، ١٩٨٦م).

الإيقاع الموسيقي

هو الأصوات المتتالية المتعاقبة خلال فترة زمنية معينة أي انه انتظام الوزن للحركات المتتالية

للأنغام (محمد، ١٩٩٣م).

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

أولاً: الأدب النظري

نبذة عن كرة السلة:

لقد تم احتراف لعبة كرة السلة دولياً عام ١٩٠٤م بعد ان قدمت فرق الولايات المتحدة عرضاً طيباً اثناء اقامة الالعاب الأولمبية مما نالت اعجاب الجماهير. وبدأت هذه اللعبة بالانتشار عالمياً ففي عام ١٩٢٠م بلغ عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة ٤٩ دولة. انتشرت لعبة كرة السلة في الدول العربية وأنشئ اول اتحاد محلي لها في مصر ١٩٢٥م، ومن ثم في العراق ١٩٤٨م، وتشكل الاتحاد الاردني لكرة السلة عام ١٩٥٧م. ولعبة كرة السلة لعبة جماعية تعتمد على المهارات الاساسية، كما ان نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين لهذه المهارات، وهذا يتطلب من اللاعب الاصرار والرغبة المتواصلة في التدريب وتطوير مهاراته وقدراته في هذه اللعبة.

ان الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقانها شيء هام، ذلك لان المهارات الاساسية لكرة السلة تعتبر من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب، والقدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنظم مع التركيز، على التدريبات المختلفة للمهارات الاساسية. (عبد الدايم، حسانين ١٩٩٩م).

يعتبار ان لكل لعبة جماعية او فردية مهارات ومبادئ اساسية يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب. وكلما ارتفع الاداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الاداء العام لها.

وتحقيق النجاح يكون اساسه مرتبطا بالمستوى المهاري الجيد لأية لعبة كانت وفي كرة السلة يعني اصطلاح المهارات والمبادئ الاساسية مجموعة انظمة واساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدون الكرة كذلك يعني تأدية التكتيك والتكتيك لها باعتبار ان مهارات لعبة كرة السلة من المهارات المفتوحة والتي تعتمد بشكل رئيسي على القدرات الادراكية للاعب اي قدرته على استطلاع وقراءة البيئة المحيطة وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة وهنا يظهر التأثير الكبير للبيئة المحيطة للاعب كرة السلة اثناء التمرير او التهديف، وتعود اهمية اتصاله الدائم بالمعلومات القادمة اليه من البيئة والقدرة على استيعابها وترجمتها وتحليلها وتفسيرها بشكل مناسب وبما يحقق ايجاد مهمة تلك المهارات من خلال اتخاذ القرار الملائم (حسنين، عبد النبي 1998م).

ويهدف الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها لاعب كرة السلة في المباراة ومحاولة اتقانها وثبوتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية، حيث يرتبط هذا التعلم بتطور الاجهزة الداخلية المرتبطة بتطور التوافق الحركي والظواهر الحركية حيث ان لمراكز الحركة في المخ والنخاع الشوكي القدرة على جعل الاشكال المعقدة من الحركات سهلة وبسيطة وذلك عن طريق التكرار الذي يؤدي الى استيعاب الواجب الحركي. وان تعلم المهارات الاساسية لأي لعبة واتقانها ومنها مهارات كرة السلة تحتاج الى اجراء بحوث كثيرة لمعرفة الطرق الجديدة والمفيدة لتسهيل وتطوير عملية تعلمها. ويتفق الجميع بضرورة ادراك حاجة تعليم الاداء الحركي السليم أولاً للمهارات التي يراد ان تتدرب عليها لتنمية القدرات الحركية بدياً ومهارياً. كما ويعد التمرير في لعبة كرة السلة اسهل واسرع اسلوب لنقل الكرة من مكان لآخر داخل الملعب وصولاً الى سلة الفريق الخصم والفريق الذي يؤدي اداءه التمرير الجيد المتقن تكون فرص الفوز في المباراة لصالحه. واتقان التمرير بأنواعه يعوض بعض النقص في اتقان التصويب من مسافات بعيدة او متوسطة اذ

بإمكان الفريق الوصول إلى أقرب مكان من الهدف وخلق فرصة مناسبة لإدخال الكرة في السلة كما أن العامل الأساسي في نجاح الفريق في الاحتفاظ بالكرة للمدة التي نص عليها قانون اللعب.

وتعد المحاور الوسيطة التي يستطيع فيها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة إلى أخرى وتعتمد على الانثناء والمد الحاصل في المرفق ورمع اليد، وفي لحظة المحاور بالكرة تكون أصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب، وتستعمل في الهجوم الناجح حيث تعطي إمكانية سرعة انتقال اللاعب من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، لكنها تعتبر من أصعب المهارات الأساسية أداءً لما تتطلبه من توافق عضلي عصبى بين اليدين العينين وأعضاء الجسم الأخرى.

أما الغاية المتوخاة من تعليم التنطيط فضلاً عن تعليم التمرير هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي تتحقق عنده الفرصة الجيدة للتصويب حيث أن جميع المهارات الأساسية التي يتم تعلمها تصبح لا فائدة منها إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو هدف الفريق المنافس وأصابته، فالتصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين ويعد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة حيث تتحدد نتيجة المباراة بعدد النقاط التي يحرزها الفريق نتيجة إدخاله الكرة في سلة الخصم، ناهيك عن أن هناك عوامل أساسية تتحكم في عملية التصويب فهي (الارتفاع، السرعة في الانطلاق، وزاوية الانطلاق، إضافة إلى مقاومة الهواء للكرة). باعتبار أن لاعب كرة السلة يتعرض إلى ظروف عند التصويب ترجع إلى سرعة انطلاق الكرة من يده وصفات اللاعب الجسمية والبدنية ونوع التصويب الذي يستعمله إضافة إلى ما تحققه ظروف اللعب المختلفة، كالبعد عن الهدف، إمكانيات الخصم الجسمية والبدنية، زاوية دخول الكرة إلى السلة في التصويب المباشر وغير المباشر. (مارديني، ٢٠٠٩م)

كما ويشير المتخصصين في كرة السلة الى انه بجانب تشييط عملية توصيل المعلومات العلمية والعملية فإن الاستعانة بالوسائل التعليمية يجعل عملية التعلم الحركي اكثر فعالية وإيجابية، حيث يصبح التعلم مسؤولاً ومشاركاً إيجابياً الى حد كبير، بعد ان كان مستقبلاً ومقلداً. ويؤدي الى دفع عملية التعلم وتخفيض المدة الزمنية اللازمة له (سرعة التعلم) حيث يتأثر الاداء الحركي (التكنيك) بشكل واضحة وتصبح مواصفات الحركة اكثر دقة واتقاناً ولا يتوقف دور الوسائل التعليمية وهو التصور الحركي فتعمل على بنائه وتطويره عند الفرد المتعلم. وهذا ما اكده مايزل عندما ذكر بأنه " يتم ربط النشاط الحركي للتعلم منذ البداية مع الشرح والعرض كطريقة لاخراج المرحلة الاولى في التعلم الحركي " واعتبارها حالة مكملة لبناء التصور الحركي.

كما ويسعى كل من مدرسي التربية الرياضية والبدنية ومدرسي الناشئين فيما يهدفون في برامجهم التعليمية او التدريبية الى اكتساب المهارات الجديدة عند تعليمهم مهارات جديدة او اتقان ما اكتسبوه من مهارة، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعلومات او القدرات او المهارات، سواء اكان ذلك نتيجة الخبرة او الممارسة او التدريب.

ولقد تناول الكثير من العلماء والباحثين في حقل التربية الرياضية مفهوم المهارة لأنها الاساس في بناء الالعاب الرياضية، حيث تتوقف على اتقانها الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معاً. فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية وهناك آخرون يقصدون بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند ادائها.(عبد الحميد، حسنين ١٩٩٧م)

أما أصحاب المدرسة الغربية فقد اتفقوا على فهم مشترك لمفهوم المهارة اذ وصفت المهارة من قبلهم على انها الكفاية في اتيار واجبات واعمال كما انها المقنرة على اتيار نتائج محددة مسبقاً باقصى قدرة من

الثقة وإقل قدر من الجهد والوقت، كما انها عمل وصفه لها هدف يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم كي تؤدي الحركة اداء سليماً (انستزي، ١٩٦٨م Anastasi,A).

الايقاع الموسيقي:

يعتبر الايقاع هو اصل الفنون المختلفة بما فيها الموسيقى، وبدون الايقاع لا يوجد موسيقى وتتركب الموسيقى بوصفها العام الشامل من ألحان ونغمات تعبر عن سمات الموسيقى التي تحدد بدورها سمات الحركة المصاحبة، فإذا كان اللحن المختار لا نوق فيه واتصف بالرتابه، تبعته الحركات في نفس الصفات، لأن الموسيقى بالحنائها الايقاعية تدل على السرعة والبطء وتعطي الحركات المعادلة لها نفس السرعة والبطء في حياة ونشاط مما يثير في النفس مشاعر كثيرة وتساعد على التعلم الحركي.

ويعني الايقاع الموسيقي: تنظيم الحركة وتقسيم الازمنة في الالحن تقسيماً منظماً ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الايقاع على هيئة مسافات محدودة (العبد، ١٩٨٦م).

والايقاع الموسيقي لغة عالمية تتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى العالمية فالاصوات المتتالية وفترات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعات تحدد الزمن الموسيقي. ولكل موسيقى توقيت وايقاع خاص مميزاً لها ولا توجد موسيقى بدونها (زهران، ١٩٧٠م).

وتلعب الموسيقى دوراً هاماً في الاداء الايقاعي فهي تجبر الافراد بالتخلي عن توقيتهم الخاص بحيث تخرج الحركة وحدة منسقة منظمة وهذا افضل تمرين على العمل الجماعي، وتكرار الحركة يقود الجماعة ويتطور بها من التوقيت الجماعي الى ايقاع الحركة ذاتها في النهاية (حنتوش وأخرون، ١٩٨٥م).

ذكرت (غانم، ١٩٨٩م) ان للإيقاع الموسيقي دوراً هاماً في الاداء الحركي، حيث ان الموسيقى تسمع أولاً ثم يتبعها دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس وهي من أقدم الفنون التي عرفها الانسان، وهي بتنوعاتها العديدة وإيقاعاتها المختلفة تحدث الرضا بالنفس والهدوء الوجداني وتبرز أهمية الإيقاع الموسيقي كما ذكرت (خطاب، ١٩٩٢م) حيث انه مرتبط بالاحساس الحركي، ويصبح عاملاً لتسهيل الشرح، طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي حتى يعمل كحافز ودافع لتكرار الاداء خاصة في المرحلة الاولى من مراحل التعلم لما له من اثر محبب في النفس.

فقد ذكرت (هاشم، ١٩٩١م) عن عائشة صبري ان الموسيقى تلعب دوراً في تنمية النواحي الجسمية فيما تحدثه من تدريب للأذن على التمييز بين المتغيرات المختلفة وتمييز التأزر الحركي والعضلي مما يحدث نوعاً من التوافق في النشاط الجسمي والعصبي.

اما (فرج، ومرداش، ١٩٨٥م) فقد اشارتا الى ان لمصاحبة الموسيقى دوراً في قضاء وقت ممتع بعيد الحيوية والنشاط ويبدد الشعور بالملل واضفاء جو من الحيوية على احساس المؤدي.

ويبين (فرغلي، ١٩٨١م) ان مصاحبة الموسيقى تساعد المدرب على ملاحظة الأخطاء والتركيز على الاداء الصحيح اثناء الاداء، بدلاً من انشغاله بالإيجاز والعد على التمارين وبذلك تسهم في تخفيف العبء على المدرب او المدرس.

وأشارت (الفار، ١٩٨٥م) الى أهمية المصاحبة الموسيقية بأنها تجسد بصورة رائعة العلاقة العضوية بين النفس والجسم.

وذكرت (غانم، ١٩٨٩م) ان نتائج البحوث العملية اظهرت اهمية المصاحبة الموسيقية للحركة على الاداء الحركي فهي تصاحب مختلف المجالات مثل التمرينات الفنية والتعبير الحركي والجمباز، فهي تتجج في زيادة الدافعية واقبال التلاميذ على الاداء الحركي واضفاء جو من البهجة والسرور والمرح على الدرس.

اما قوة الموسيقى وضعفها يجب ان تتناسب مع قوة الحركة واتساع مداها وان تنوع الموسيقى من قوة وضعف يساعد على اقلال الجهد العضلي للجسم كله او لبعض اجزائه لذلك يجب الاهتمام بموضوع القوة في الموسيقى حتى يستطيع اللاعب إعطاء القوة للحركة المصاحبة لها. ويعتبر الايقاع الموسيقي اغنى من ايقاع الحركة لأنه يمكن تسجيله في نوته موسيقية تتضمن التفاصيل الخاصة بالمقطوعة، اما الايقاع الحركي فهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي. فالموسيقى تأثيراً واضحاً على تحريك الإنسان ويظهر ذلك عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية معينة فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تساعد على انسيابية الحركة (زهران، ١٩٧٠م).

وللموسيقى المصاحبة اثرها الواضح على عمل الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة افضل، وتعطي النفس راحة تبعث على تنظيم ما يؤديه الفرد من حركات مما يسهل معه أداء الحركات الصعبة، ووسيلة التحرر من التوتر العصبي مما يزيد من مقدرة الفرد واقباله على الاداء (العزب، ١٩٨٣م).

واشار (اتلتيكا، ١٩٩٢م، Atletika) ان استخدام الموسيقى في تدريب العدائين عند اداء الاحماء او التهدئة، كان له اثر ايجابي وساهم في الارتقاء بالقدرات العضلية وعمل على نقل اللاعب الى عالم اكثر هدوءاً.

وقد بينت (ساريساني، ١٩٩١م، Sariscany) انه يجب البحث عن الطريق والوسائل التي تجعل الطلاب اكثر استمتاعاً وتحفزاً نحو درس التربية الرياضية وجعلهم اكثر استمتاعاً بالموقف التعليمي،

والمصاحبة الموسيقية احدى هذه الطرق وان لا تقتصر في عملية الاحماء او اللياقة البدنية فقط بل في مختلف الانشطة الرياضية، حيث تجعل الطلاب اكثر استمتاعاً وتزيد لديهم من ملكات الخلق والابداع.

كما اكد (كرا كورس، ٢٠٠٢م، Karageorghis) ان هناك ثلاث طرائق رئيسية يمكن للموسيقى من خلالها الدخول كعامل رئيسي على تحسين الأداء الرياضي وهي:

(١) التكرار الأعلى الجزئي للتمرين إذ يمكن للموسيقى أن تجعل انتباه المتعلم دقيقاً وتعمل على تحويل إحساسه بعيداً عن التعب الناتج عن التكرار والممارسة عندها سيكون للموسيقى تأثير في إيجاد نوع من المزاج الإيجابي وتجلب الأفكار المتعلقة بالتعب.

(٢) تعد الموسيقى عاملاً مساعداً على تحفيز المتعلم للمباراة من جهة وعاملاً مهدئاً من جراء القلق الذي يشعر به من جهة أخرى.

(٣) إن تزامن الحركات البشرية والموسيقى مع تزايد فترات التمرين باستمرار يزيد من مستويات نتائج العمل نحو الأفضل وذلك بسبب إن الإيقاع الموسيقي يناسب نماذج المهارات البدنية، لذلك يمكن للموسيقى أن تعزز من اكتساب المهارات الحركية وإيجاد بيئة تعلم أفضل.

الايقاع الحركي:

تعرف (خطاب، ١٩٩٢م) الايقاع الحركي بأنه التقسيم الديناميكي الزمني المكاني للحركة، وهذا يعني ان كل حركة تحتاج في ادائها لدرجة معينة من القوة (العامل الديناميكي) والوقت (العامل الزمني) والمدى (العامل المكاني) وتفاعل هذه العوامل الثلاث بصورة انسيابية يؤدي الى الايقاع الحركي، ويعتبر الايقاع الحركي من العناصر الرئيسية للأداء الحركي الجيد ويسهم في الوصول الى المستوى الرياضي العالي،

ويساعد على اداء الحركات مع الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة، وبذلك يسهم في تأخير التعب وبالتالي زيادة القدرة على الاداء لمدة طويلة.

وعرفته (العبد، ١٩٨٦م) انه النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة وهذا يعني التقسيم الزمني بين الشد والارتخاء المسببان للحركة. فكل حركة تستلزم قدرًا معيناً من القوة او الطاقة او الجهد قد تختلف داخلها بين اجزاء الحركة بما يتناسب معها، ويعتبر التكوين الديناميكي في اعلى صورة إذا ما كان الانتقال من الشد الى الارتخاء في الحركة الواحدة انسيابياً وهذا يتطلب من الفرد الاحساس الكافي بما يتطلبه كل جزء على حده، واي من هذه الاجزاء يكون جزء الرئيس بين باقي اجزاء الحركة وسرعة اداء الحركة ككل وكل جزء من الاجزاء المتعاقبة للحركة الواحدة والزمن الواقع بين هذه الاجزاء وما يتعلق باتجاه الحركة ومداهما من حيث المسافة والمساحة التي يقطعها العضو المتحرك واتجاهه وشكل الحركة، اي ان لكل حركة شكل خاص بها ولا يتحقق الغرض منها الا اذا كانت اوضاع الجسم اثناء الحركة صحيحة بما يتناسب مع نوع الحركة وشكلها الفني السليم، فدقة الحركة وسلامتها وضبط شكلها الحركي من الناحية الفنية من مستلزمات الابقاع الحركي.

وعرفته (عبدالله، ١٩٨٢م) نقلا عن Mainel بأنه البناء الديناميكي الزمني للحركة الرياضية او تبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء في العضلات المشتركة من الجسم.

ويمكن تقسيم الابقاع الحركي بما يشمل اجزاء مختلفة من الجسم نتيجة للشد والارتخاء في العضلات المكونة للحركة (العبد، ١٩٨٦م).

واشارت (عبد الرحمن، ١٩٨٧م) الى ان كل انسان له ايقاعه الخاص فهو يختلف من فرد لآخر تبعاً لحساسية الفرد الابقاعية.

وقد نكر (حنتوش وأخرون، ١٩٨٥م) ان لكل حركة ايقاعها الخاص الذي يحتاج الى زمن ومدى ومكان وقوة معينة، كما ان لكل فرد توقيته الخاص الذي يختلف من فرد لآخر وهو ما يعرف بالتوقيت الفردي.

العلاقة بين الايقاع الحركي والايقاع الموسيقي:

لكل من الحركة والموسيقى ايقاعات مختلفة تظهر في الصورة التي نشاهدها او نسمعها ويمكن لنا تدوين الايقاع الموسيقي بما يشمل من تقسيمات لوحدة الايقاع على هيئة مسافات محدودة (مازوره) ويمكن ايضا تقسيم الايقاع الحركي بما يشمل من اجزاء مختلفة من الجسد نتيجة للشد والارتخاء في العضلات المكونة للحركة. وتظيف الى انه يجب ان يتمشى الايقاع الموسيقي مع ايقاع الحركة من حيث القوة والشد والارتخاء اي من حيث القوة المبذولة ومما لا شك فيه انه يمكن توفيق حركة ما مع ايقاع موسيقي في المراحل التعليمية المختلفة بهدف الابتكار والتغيير بعد اتقان الحركات الاساسية. (العبد، ١٩٨٦م)

كما واكدت (عباس، ١٩٩٠م) انه يجب اختيار الموسيقى التي تبني على وحدات قوية واخرى خفيفة وسريعة وبطيئة حتى تعطي الالهام للابتكار والربط في الحركات فإذا تم اختيار الموسيقى بايقاع موحد متشابه تصبح الحركات توقيتية وهذا غير مرغوب فيه، ويعتبر الاداء الحركي المصاحب للايقاع الموسيقي نوعا من الراحة الايجابية خاصة اذا ارتبط الاداء نفسه بجو خارجي يبعث السرور والبهجة. ويتطلب العمل مع الموسيقى الاحساس بالايقاع ويعتبر عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية، الايقاع الحركي يساعد اللاعبين على التعبير والوصول الى مستوى التحكم في اداء الحركة.

ونكر (حنتوش وآخرون، ١٩٨٥م) بأنه يمكن للإيقاع الموسيقي المصاحب لحركة الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة أفضل وله اثره الواضح المريح على الجهاز العصبي، فهو وسيلة للتحرر من التوتر العصبي.

قد ذكر (فرغلي، ١٩٨١) ان مصاحبة الموسيقى للاداء الحركي يجب ان تؤكد على الجزء الرئيسي من الحركة بما يوضحها، حيث ان الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي يكونان وحدة واحدة، وفي هذه الحالة تصبح الموسيقى عاملاً هاماً ووسيلة ايضاح فعالة في رسم خط مسار القوى لأجزاء الحركة وتعمل على تنمية الادراك الحركي، اي ان الموسيقى توضح الجانب الديناميكي - الزمني للحركة بحيث يستطيع الطلاب التعرف على ايقاعها الذي يوضح لهم توزيع الجهد على اجزائها توزيع يتناسب مع ما يتطلبه كل جزء من هذه الاجزاء، ويجب ان يتمشى ايقاع الموسيقى مع ايقاع الحركة من حيث القوة والشدة والارتخاء اي من حيث القوة المبذولة.

وذكرت (العزب، ١٩٨٣م) ان الموسيقى تربطها بعناصر الحركة علاقة وثيقة تظهر في السير الزمني للحركات الموسيقية على الحركات التعبيرية، اي بين الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي، وقوة الموسيقى وضعفها يجب ان تتناسب مع قوة الحركة واتساع مداها، وان تنوع الموسيقى من قوة وضعف يساعد على اقلل الجهد العضلي للجسم كله او لبعض اجزائه.

ويحدد (حنتوش وزملائه، ١٩٨٥م) الشروط الواجب توافرها في الموسيقى المصاحبة للحركات بما يلي:

١. ان تتساوى سرعتها وميزانها المدى الطبيعي لكل حركة.
٢. ان يكون ايقاعها متماشياً مع ايقاع الحركة ومصدراً باعثاً على تأديتها.
٣. ان يكون هنالك ربط وإنتلاف بين اجزائها من ناحية وبين الحركات من ناحية اخرى.

٤. ان يخدم الشكل الموسيقي كلاً من الحركات والالحان.

٥. ان تكون سهلة تستوعبها الذاكرة في اقصر وقت ممكن.

وتذكر (فرج، ١٩٩٥م) ان الجسم يعمل كوحدة واحدة متكاملة في انسجام تام، وهذا يستدعي توضيح العمل العضلي الاساسي للحركة لتوفير الجهد المبذول والوقت الذي يستغرق في الاداء فبمعرفة مكان القوة في الحركة التي تصاحبها قوة في الموسيقى والتي تحتاج الى انتاج طاقة كبرى تعبر عنها اللاعبة، حتى تعطىها المعنى المطلوب.

العلاقة بين الموسيقى والحركة:

تشير (خطاب، ١٩٩٢م) هناك علاقة وثيقة بين العناصر الاساسية المكونة للموسيقى وبين العناصر الاساسية للحركة، ولسهولة فهم هذه العلاقة ينبغي علينا ان نعرف العلاقة بين النواحي الحركية وبين العناصر الرئيسية للموسيقى بما يلي:

- الايقاع:

يتأسس الارتباط بين الموسيقى والحركة على مدى الارتباط بينهما فالتبادل الانسيابي بين الشد والارتخاء الذي يميز الايقاع الحركي يجب ان يتناسب مع التكوين الديناميكي للايقاع الموسيقي. اذ يجب على الايقاع الموسيقي ايضا تنظيم مراحل الحركة وان يبرز الجزء الرئيسي فيها حتى يمكننا القول بأن الايقاع الموسيقي والايقاع الحركي يكونان وحدة واحدة (خطاب، ١٩٩٢م).

- اللحن:

اللحن في الموسيقى ما هو الا عدة لغمات متتابعة منظمة تنظيمياً خاصاً مع اختلاف درجة الصوت، ويمكن للحن ان يؤثر بصورة كبيرة على الحركة، اذ ان الارتفاع او الانخفاض في قوة النغمة، اي التلاعب بالنغمات ينبغي ان يتفق مع الحركات المناسبة، فمثلا الارتفاع بقوة النغمة بالنسبة للحركات التي تتميز بالقوة او الانخفاض بقوة النغمة بالنسبة للحركات المستمرة او الاوضاع الثابتة (خطاب، ١٩٩٢م).

- الهارموني (الانتلاف الصوتي - التوافق):

الهارموني عبارة عن اللغيمات التي تصاحب نغمة اخرى بحيث تسمع جميعها معاً في لحظة واحدة مع النغمة الاصلية وتحتم ان تكون النغمات المصاحبة لنغمة ما منسجمة ومتوافقة معها و بذلك يحدث الانتلاف الصوتي للنغمات المختلفة، والهارموني في الموسيقى يشبه الهارموني في الحركة وهو عبارة عن انتلاف اجزاء الحركة معاً لتصبح حركة كلية واضحة، وبذلك تتضح ضرورة مراعاة الهارموني الموسيقي بارتباطه بالهارموني الحركي لضمان الانسجام التام لكل من الموسيقى والحركة والقضاء على التناقض الموسيقي او الحركي (خطاب، ١٩٩٢م).

- الصيغة الموسيقية:

لابد للقطعة الموسيقية ان تصاغ وتشكل بصورة معينة حتى يمكن تحديد وفهم ما تريد ان تعبر عنه وحتى يمكن الحصول على احن وانسب تأثيراً لها، اما بالنسبة للعلاقة بين الصياغة الموسيقية والاداء الحركي فانه من الممكن ان تمتاز القطعة الموسيقية بالالحن المميزة والايقاع الجيد والهارموني الصحيح ولكنها لا تعطي التأثير المناسب لها لعدم ملائمتها لطبيعة الحركة او للموضوع الحركي (خطاب، ١٩٩٢).

كما ويؤكدنا (جامم، علي حسين ١٩٩١) ان الموسيقى تحسن أو تزيد القدرة على التعبير الحركي، وتساعد المتعلم على التحكم في أداء الحركة وإيجاد حالة التناسق بين أجزائها وخاصة إذا كانت المقطوعة

الموسيقية منسجمة مع الحركات المطلوب أدائها، ومن خلال التجربة الميدانية تبين إن للموسيقى تأثيراً فعالاً في ضبط تكنيك الحركة بشكله الصحيح وذلك من خلال السيطرة على مقدار الشد العضلي وسرعة ومد الحركة والإيقاع الحركي بها.

حيث قسمت (زهان، ١٩٧٠) أنواع الموسيقى المصاحبة للحركة الى:

أولاً / الموسيقى المؤلفة الجاهزة:

وهي عبارة عن موسيقى معدة مسبقاً لأغنيات أو أناشيد وما شابه ذلك ويصلح هذا النوع من الموسيقى لمصاحبة الحركات الأساسية للتمرينات كالمشي والركض والحبل والوثب وبعض التمرينات البسيطة، لكن لا يصلح هذا النوع مع التمرينات المعقدة والتي تحتاج إلى التبادل بين حركات الشد والارتخاء لكي تظهر انسيابية الحركة، لذا فعند اختيار الموسيقى الجاهزة يجب أن يتناسب الإيقاع الموسيقي مع الإيقاع الحركي.

ثانياً / الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة:

وهي عبارة عن موسيقى خاصة توضع للحركات ويحدث فيها التوافق ما بين الإيقاع الموسيقي والحركي سيما إن هذا النوع يحتاج إلى مقدره خاصة على المؤلف الموسيقي فضلاً عن إمام العازف بدنياميكية الحركة المؤداة وتوضع هذه الموسيقى أما بعد عرض الحركات المطلوبة أمام العازف عدة مرات ليتفهم دقائق الحركة ويعبر عنها بالموسيقى أو بالتعاون بين مؤلف موسيقي ومدرس التمرينات.

ثالثاً / الموسيقى الارتجالية:

وهي عبارة عن موسيقى تصاحب الأداء الحركي دون سابق إعداد، ويناسب هذا النوع من الموسيقى دروس التمرينات الرياضية في المدارس والمعاهد، وهذا النوع يعتمد على خبرة وكفاءة وحسن تصرف العازف فضلاً عن سرعته على تأليف الموسيقى، وهذا النوع يساعد على عملية التشويق في الدرس بعد أن يتابع العازف المتعلمين في أثناء أداء حركاتهم لكي تأتي الموسيقى مناسبة لإيقاع الحركة.

التدريب الرياضي وتخطيط العملية التدريبية:

تختلف النظرة الى عملية التدريب الرياضي باختلاف الانظمة والفلسفات التي ينتمي اليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب، ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به الى اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه هارا بأن التدريب الرياضي صورة لاعداد اللاعب للوصول الى المستويات العالية.

في حين يرى هارا ان التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف الى الوصول الى المستويات العالية في النشاط الممارس. (البشتاوي والخواجا، ٢٠٠٥م).

ان الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية. وعلى ذلك فالتدريب الرياضي يشكل اساس ما يسمى برياضة المستويات او رياضة البطولات اي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق احسن ما يمكن من مستوى

رياضي في البطولات او المنافسات الرياضية المختلفة، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى الى تنمية وتطوير كل من القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة والتحمل. والقدرات المهارية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية والقوى النفسية) للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق اعلى مستوى ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية. (علاوي، ١٩٩٢م).

يعتبر التدريب الرياضي مثل معظم نشاطات الانسان المركبة فيجب ان يكون منظماً ومخططاً بطريقة جيدة لكي يؤدي الى تحسين مستوى الاداء ويهدف التدريب الرياضي في كرة السلة الى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية العالية من خلال رفع قابلية الجسم من الفواحي الفسيولوجية والنفسية والعقلية التي تتطلبها التدريب الرياضي. وتنمية المهارات الاساسية التي تساعد في تحقيق اللاعب للإنجاز الرياضي إضافة الى متطلبات الاخرى. (حمودات وجاسم، ١٩٨٧م). ومن ناحية اخرى فان التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والاجراءات العلمية والمنهجية والتي تساعد الرياضيين على اظهار مستويات متقدمة خلال التدريب والمنافسات، ومن ثم فان عملية التخطيط تعتبر الاداة الأكثر اهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد وكلما كان المدرب منظماً في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى عطائه. (الجابلي، ٢٠٠٣م).

فالتخطيط يعتبر الوسيلة الاساسية والضرورية لتطوير اداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول لهذا التطور في ادائهم، كان لزاماً تخطيط التدريب ضمناً لأحداث افضل درجة ممكنة في المستوى وتقديمه. (البيك وأبو زيد ٢٠٠٣م).

ولكي يصبح التخطيط جيدا يراعى مايلي:

- تحديد الاهداف ووسائل تنفيذها.
- جمع البيانات والاحصائيات (عن قدرات اللاعبين والفريق والامكانت).
- وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفضلة بينها.
- تقسيم الخطة المختارة بشكل رئيسي الى خطط فرعية لتنفيذ كل منها ووضع اولويات التنفيذ.
- متابعة الخطة وتقييمها (ابراهيم وبرعباس، ٢٠٠١م).
- ضرورة الالمام التام بالاسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي بالاضافة الى العديد من العلوم الطبيعية والانسانية المرتبطة بالتدريب وذلك لضمان الارتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة. (اسماعيل، ٢٠٠٣م).

تخطيط الوحدة التدريبية:

ومهما اختلفت الدوائر تبقى الوحدة التدريبية الوسيلة الفعالة لتحقيق اهداف تلك المرحلة التدريبية المخطط لبلوغها. والطلاقا من الاهداف فان جميع الوحدات تنقسم الى وحدات تعليمية وتعليمية تدريبية وتدريبية واختبارية وتنافسية ويتفق كل من (البشناوي والخواجاء، ٢٠٠٥م) (الجبالي، ٢٠٠٣م) (وعلاوي، ١٩٩٢م) على ان الوحدة التدريبية تنقسم الى ثلاثة اجزاء هي:

١. الاعداد (الاحماء)
٢. الجزء الرئيسي
٣. الجزء الختامي

وفي ما يلي بعض الطرق المتبعة في تنمية الصفات البدنية:

أولاً: السرعة:

تمثل السرعة إحدى القدرات البدنية الهامة والمتطلبات الضرورية لمعظم الأنشطة الرياضية، حيث تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة.

حيث عرف (البليك وإبراهيم، ١٩٩٦م) السرعة على أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن وتقسّم إلى ثلاث أشكال وهي:

١. سرعة الانتقال: والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى آخر.
٢. سرعة الحركة: وتتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
٣. سرعة الاستجابة: ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة.

تنمية سرعة الانتقال:

تمثل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة والمتكررة. كما تلعب دور هاماً أيضاً في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها.

وينصح الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

١. بالنسبة لشدة الحمل

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة الا يؤدي ذلك الى التقلص العضلي، وان يتم الاداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسائية والاسترخاء.

٢. بالنسبة لحجم الحمل:

ويتفق (حسين، ١٩٩٨م) مع (علاوي، ١٩٩٢م) ان التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك الى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. وينبغي ان يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة. بالنسبة للاعبين الالعب الرياضية ككرة السلة او كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين ١٠-٢٠م.

بالنسبة لفترة الراحة بين كل تمرين واخر بحيث تسمح للفرد باستعادة الشفاء. وتتراوح غالبا ما بين ٢-٥ دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم. وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين وينبغي ملاحظة تنمية سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الالعب الرياضية بدون استخدام اداء اللعب اي عدم استخدام الكرة في العاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد (علاوي، ١٩٩٢م).

ثانيا: الرشاقة:

تعد صفة الرشاقة من أهم الصفات البدنية اللازمة لحركة الإنسان بشكل عام والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، حيث أنها تلعب دوراً بارزاً في تطوير النتائج في مختلف الفعاليات، وعلاوة على أهميتها في إتقان الأداء الحركي، فإن الرشاقة بجميع الصفات البدنية الأخرى، مما يساعد على ضبط الأداء الحركي الصحيح (خريبط، ١٩٩٨م).

وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية، إذ ترتبط بجميع الصفات البدنية والحركية، كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية (مانتيف، ١٩٩٨م، Matveev). وتعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متصل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في أداء حركات في ظروف طارئة وتحتاج إلى دقة مثل بعض الألعاب الجماعية (سمولنسكي، ١٩٩٦م، Smolensky).

وتؤكد البحوث والدراسات بأن الرشاقة صفة مركبة وتتكون من دقة الحركة، وتوقيتها في الهواء، والقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغيير الظروف الخارجية.

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة باجراء مسح للدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وقد وجدت ندرة الدراسات ذات الصلة بالموضوع لذلك ركزت الباحثة على الدراسات العربية المشابهة وبعض الدراسات الاجنبية المشابهة لتؤيد بها دراستها.

❖ الدراسات العربية:

قام فرغلي (١٩٨١) بدراسة هدفت الى معرفة اثر المصاحبة الموسيقية في دروس التمرينات البدنية على التحصيل الحركي لطلبة التربية الرياضية للبنين وقد شملت عينة الدراسة على (٧٠) طالبا من طلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة قسمت الى مجموعتين: تجريبية ضمت (٣٨) طالبا والتي ادت التمرينات بمصاحبة الموسيقى، والضابطة وتضم (٣٢) طالب والتي ادت التمرينات دون مصاحبة الموسيقى وقد اظهرت نتائج الدراسة الى ان تفوق المجموعة التي استخدمت معها المصاحبة الموسيقية، وان المصاحبة الموسيقية ادت الى تنمية الاحساس بالايقاع الحركي لدى الطلاب.

وقامت عبدالله (١٩٨٢) بدراسة هدفت الى التعرف على مدى العلاقة بين الاحساس بالايقاع الموسيقي ومستوى التحصيل الحركي في سباحة الصدر، والى التعرف على اثر العدم الاحساس بالايقاع الموسيقي على مستوى التحصيل الحركي في سباحة الصدر وقد شملت عينة الدراسة (١٠٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وقسمت العينة الى مجموعتين قوام كل منها (٥٠) طالبة المجموعة الاولى: الحاصلات على اعلى الدرجات في مادة الايقاع الموسيقي في اختبارتهن العملية. المجموعة الثانية: الحاصلات على ادنى درجات في مادة الايقاع الموسيقي في اختبارتهن العملية، وقد اظهرت على النتائج الى

ارتفاع درجات الطالبات في سباحة الصدر للمجموعة مرتفعة الاداء في الايقاع عن مجموعة منخفضة الاداء في الايقاع والى وجود علاقة ايجابية بين احساس الطالبات نوات المستوى المرتفع في الايقاع الموسيقي ومستوى تحصيلهن الحركي في سباحة الصدر والى وجود علاقة سلبية بين انعدام الاحساس بالايقاع الموسيقي ودرجة التحصيل الحركي في سباحة الصدر وذلك بالنسبة للمجموعة نوات المستوى المنخفض في الايقاع.

وفي الدراسة التي قامت بها العزب (١٩٨٣) بهدف التعرف على اثر الموسيقى المصاحبة على مستوى اداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركي وقد شملت عينة الدراسة (٩٠) طالبة كُمن الى ثلاث مجموعات: كل مجموعة قوامها (٣٠) طالبة بواقع (مجموعتين تجريبتين وواحدة ضابطة) اما المجموعة الاولى (أ) تم تدريس التعبير الحركي للطالبات بمصاحبة الموسيقى لمدة (٢٤) وحدة تعليمية و المجموعة الثانية (ب) تم تدريس التعبير الحركي للطالبات بحيث اتت المجموعة (١٢) وحدة تعليمية دون موسيقى، (١٢) وحدة تعليمية بمصاحبة الموسيقى والمجموعة الثالثة (ج) تم تدريسها (٢٤) وحدة بدون موسيقى وقد اظهرت نتائج الدراسة ان الموسيقى تأثر محبب للنفس وغيابها عن التعبير الحركي يجعل الحركات باردة لا حياه فيها وللموسيقى اثر عن رضا الطالب حيث انها الجزء المكمل للصورة التي يجب ان يظهر عليها الرقص.

وفي الدراسة التي قامت بها رواش (١٩٨٥) هدفت الى التعرف على اثر المصاحبة الموسيقية على تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحسن مستوى الاداء الحركي للتمرينات وقد شملت عينة الدراسة على (٤٠) طالبة من اعضاء نوادي القوات المسلحة بالقاهرة تم تقسيمهن الى مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبة حيث تم تدريب المجموعة التجريبية اثناء الاداء بمصاحبة الموسيقى،

والمجموعة الضابطة لم تصاحبها الموسيقى أثناء التدريب وقد اظهرت نتائج الدراسة ان مصاحبة الموسيقى للاداء يؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحسين مستوى الاداء الحركي للتمرينات.

وقامت كل من فرج، النمرdash (1985) بدراسة تهدف الى التعرف على الدور الموسيقي المصاحبة (الارتجال) للتمرينات واثرها على المستوى اللياقة البدنية للمسنين، وقد شملت عينة الدراسة (44) مسنا قسموا الى مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل منها (22) مسنا، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج مقترح بمصاحبة الموسيقى المرتجلة والضابطة لم تخضع للبرنامج المقترح وقد اظهرت النتائج ان الارتجالات الموسيقية التي ابتكرت خصيصا لتناسب التمرينات المتنوعة كان لها اثر ايجابي على مستوى بعض عناصر اللياقة بدنية للمسنين.

وفي الدراسة التي قامت بها الفار (1985) هدفت الى معرفة اثر استخدام الموسيقى اثناء الاحماء على فاعلية الاحماء في رفع مستوى الاداء الحركي للطالبات في الجمناز على عينة تضمنت (101) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسمن الى مجموعتين: تجريبية تكونت من (50) طالبة يقمن بالاحماء بمصاحبة الموسيقى وضابطة احتوت على (51) طالبة يقمن بالاحماء دون موسيقى وقد اسفرت النتائج عن استخدام الموسيقى اثناء الاحماء يزيد من فاعلية الاحماء في رفع مستوى الاداء الحركي.

قامت كل من عبد القادر، عبد الخالق (1986) باجراء دراسة تهدف الى معرفة اثر ايقاع حركة التصويبة السليمة في كرة السلة على مستوى اداء طالبات قسم التربية الرياضية بكلية جامعة طنطا على عينة من طالبات القسم وعددهن (50) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل منهما

(٢٥) طالبة حيث عرفت المجموعة التجريبية ايقاع الحركة قبل تعلمها والمجموعة الضابطة التي تعلمت الحركة دون معرفة الايقاع. وقد اظهرت النتائج ان هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك في مستوى اداء التصويبية قبل تعلمها وزيادة مستوى التقدم لكلا المجموعتين في مستوى اداء التصويبية السليمة، ولو انه كان اكبر لدى المجموعة التجريبية.

في الدراسة التي قام بها قنديل (١٩٨٦) وهدفت الى التعرف على اثر الايقاع الموسيقي على تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل للارتكاز على المتوازيين، وقد شملت عينة الدراسة (٣٠) طالبا من طلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث قسموا الى مجموعتين تجريبية تستخدم الايقاع الموسيقي المصاحب للداء والضابطة التي لم تستخدم الايقاع الموسيقي. وقد اظهرت النتائج الدراسة ان الايقاع الموسيقي المصاحب للبرنامج الموحد يساهم في زيادة تحسين مستوى أداء المهارة.

في الدراسة التي قامت بها غانم (١٩٨٩) هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموسيقى في درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي على الادراك الحس الحركي، ومفهوم الذات، وكذلك الى التعرف على نسب التحسن بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في كل من الادراك الحس حركي ومفهوم الذات، وقد شملت العينة على (٨٠) تلميذا من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي قسموا الى مجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع (٢٠) تلميذاً و(٢٠) تلميذة للمجموعة التجريبية حيث تم استخدام الموسيقى في الجزء التمهيدي (وشمل الاحماء، الاعداد البدني، التمرينات الصفية الايقاعية)، و(٢٠) تلميذاً و(٢٠) تلميذة للمجموعة الضابطة تم تدريسها دون استخدام الموسيقى، واظهرت النتائج ان استخدام الموسيقى في درس التربية الرياضية له تأثير ايجابي على تنمية الادراك الحس الحركي للصف الخامس، وله تأثير ايجابي على

تنمية مفهوم الذات، وكذلك توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من الادراك الحس حركي ومفهوم الذات.

قامت سرور (١٩٩٠) بدراسة هدفت الى التعرف على اثر استخدام الايقاع الحركي كوسيلة مساعدة في تعلم بعض مهارات كرة السلة على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ثم تقسيمهن الى مجموعتين: تجريبية وضابطة وبلغ عدد كل منهما (٢٥) طالبة حيث كان التدريس للمجموعة التجريبية بالاسلوب الحركي الايقاعي المقترح وتم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية، وقد اظهرت نتائج الدراسة ان استخدام الايقاع الحركي لتعليم مهارات كرة السلة يؤدي الى تقدم في مستوى الاداء وكذلك للايقاع تأثير دال احصائيا على تعلم المهارات.

وفي الدراسة التي قامت بها سعيد (١٩٩٠) هدفت الى وضع برنامج تربية حركية بمصاحبة الموسيقى ومعرفة تأثيره على النمو الحركي لطفل (ما قبل المدرسة) واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) طفلا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اطفال الحضانة وقسموا الى مجموعتين: تجريبية، وضابطة قوام كل منها (٣٠) طفل وطفلة، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح (التربية الحركية بمصاحبة الموسيقى) والضابطة لم تخضع للبرنامج، وقد اظهرت النتائج ان برنامج التربية الحركية بمصاحبة الموسيقى قد ادى الى تحسن النمو الحركي لدى الاطفال وكذلك اثار في انفسهم مشاعر وانفعالات وحماس زاد من فاعلية الدرس ودافعية الاطفال واثرا ايجابيا على النمو الحركي الذي اشتمل على (الرمي من الثبات، جري التتابع، جري الموانع، الوثب الطويل، الحجل بالرجل اليمنى و الحجل بالرجل اليسرى).

وفي دراسة جودة (١٩٩٠) التي هدفت الى معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام الايقاع الحركي على مستوى اداء كل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما، حيث اجريت

الدراسة على (١٠٠) طالبة من طالبات السنة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم تقسيمهن الى مجموعتين: تجريبية وضابطة كل منهم (٥٠) طالبة حيث خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج مقترح باستخدام الإيقاع الحركي حيث اظهرت النتائج ان استخدام الإيقاع الحركي اثناء تعليم المهارات الحركية المركبة له اثر ايجابي على فاعلية عملية التعلم وكذلك وضع تدريبات الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بصفة عامة ومهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد بصفة خاصة بطريقة يمكن استخدام الإيقاع فيها لما لذلك من اثر فعال على تنمية هذه الصفات.

وفي دراسة الشماخ (١٩٩٠) والتي هدفت الى معرفة تأثير استخدام الأيقاع الحركي كوسيلة مساعدة للأرتقاء بمستوي الأداء المهاري (التكنيك) والرقمي بمسابقة رمي الرمح، أجريت الدراسة على (٦٠) طالبة من طالبات السنة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة كل منهما (٣٠) طالبة حيث تم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام الإيقاع الحركي، وتم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة بالكلية، وقد أظهرت النتائج إلى ان استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة في تعليم مسابقة رمي الرمح يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والرقمي (التكنيك، المسافة).

وفي دراسة طاهر (١٩٩١) التي هدفت الى التعرف على اهمية الموسيقى في تسهيل عملية الشعور بالإيقاع الحركي، والى معرفة اثر الإيقاع الحركي كوسيلة ايضاح سمعية على المستوى المهاري لحركتي المرحة والمقص الأمامي على حصان الحلق، اجريت الدراسة على عينة من طلاب السنة الثانية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية وقسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتم تطبيق برنامج

تدريبى لمدة (١٢) اسبوعا على المجموعة التجريبية وشارت نتائج الدراسة الى ان استخدام المصاحبة الموسيقية للخطوات التعليمية على حضان الحلق تعطي نتائج افضل في تعليم المهارتين.

وقامت فكري (١٩٩١) بدراسة تهدف الى وضع برنامج باستخدام الايقاع الحركي والموسيقى لتعليم مهارة التصويب بالوثب الى داخل منطقة المرمى من مركز الجناح الايسر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، والى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسن المسافة والدقة ومستوى الاداء الفني لمهارة التصويب من الوثب الى داخل منطقة المرمى وفي وجود حارس المرمى لدى المجموعة التجريبية ، حيث اجريت الدراسة على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية بلغ عددها (٤٤) طالبة قسمن الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث خضعت المجموعة التجريبية للتدريس بالبرنامج المقترح والمجموعة الضابطة للتدريس بالاسلوب التقليدي ، وقد اسفرت نتائج الدراسة الى ان استخدام الايقاع والموسيقى اثر ايجابيا على تحسین مستوى الاداء الفني للمهارة ومباها في اكتساب دقة التصويب ومساعدة على تحسین مسافة التصويب.

في الدراسة التي قامت بها هاشم (١٩٩١) هدفت الى وضع برنامج باستخدام البارشوت (المظلة) بمصاحبة الموسيقى في درس التربية الرياضية خلال الجزء الخاص بالاعداد البدني وايضا الى تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثالث الاعدادي وشملت عينة الدراسة على (٩٩) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي قسموا لى مجموعتين: تجريبية وضابطة كوام كل منها (٤٨) تلميذ للمجموعة التجريبية التي خضعت الى البرنامج المقترح بالبارشوت بمصاحبة الموسيقى و (٥١) تلميذ للمجموعة الضابطة والتي خضعت لبرنامج الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية كما جاء

بالمناهج المقرر، وقد أظهرت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام اليارشوت(المظلة) بمصاحبة الموسيقى حيث ادى الى تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية.

وفي دراسة الخطابي (١٩٩٣) التي هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الإيقاع الموسيقي كوسيلة مساعدة على تعلم ورفع مستوى الاداء المهاري لكل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما، حيث اجريت الدراسة على (٤٨) طالبة من طالبات الفرق الثانوية، الثانوية التجارية بمدرسة الايمان الخاصة، قسمن الى مجموعتين: تجريبية وضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج مقترح باستخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم مهارتي الضربة الساحقة وحائط الصد يؤدي الى رفع مستوى الاداء المهاري وبعض الصفات البدنية الخاصة بها.

وفي دراسة قام بها محمود (٢٠٠٣) وهدفت إلى إعداد موسيقى ملائمة لتعلم مهارتي المناولة من الأعلى والمناولة من الأسفل فضلاً عن معرفة مدى تأثير الموسيقى كأحد الوسائل المساعدة في سرعة تعلم مهارتي المناولة من الأعلى والمناولة من الأسفل، ونألفت عينة البحث من (٤٠) طالباً قسموا إلى مجموعتين متماثلتين تجريبية وضابطة ضمت كل مجموعة (٢٠) طالباً تم اختيارهم من معهد إعداد المعلمين وقد أظهرت هذه الدراسة إن عملية التعلم الأولى يجب أن تتم من دون استخدام موسيقى لصعوبة الأداء الحركي مع الإيقاع الموسيقي كما أظهرت الدراسة إن استخدام الموسيقى في عملية التعلم يجب أن تتم في مدة متأخرة لا سيما إن الدراسة أظهرت أيضاً إن للموسيقى تأثير واضح في عملية سرعة تعلم المهارات في فعاليات الألعاب الفرعية.

وفي دراسة قام بها رشيد حسن و جاسم محمد (٢٠٠٨) وهدفت إلى إعداد موسيقى خاصة لتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة كذلك التعرف على تأثير الموسيقى في سرعة

تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة، وتألفت عينة البحث من (٥٠) طالباً قُسموا إلى مجموعتين متماثلتين تجريبية وضابطة ضمت كل مجموعة (٢٥) طالباً تم اختيارهم من طلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى، وقد أظهرت هذه الدراسة تأثير الموسيقى في عملية التعلم وسرعة تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة فضلاً عن زيادة إمكانية تحسين وتطوير الجانب الفنى لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

❖ الدراسات الأجنبية:

قام كل من دان ساوثرود واندرود ميركل (Southard, Andrwe miracle, 1993) بدراسة هدفت لتحديد أهمية التوقيت خلال الاداء الذاتي للوصول الى احسن اداء، على عينة بلغت ٨ لاعبين من المنتخب الجماعي في كرة السلة حيث قام كل لاعب بأداء ١٥ رمية في اربع حالات مختلفة، الحالة الاولى ان يؤدي كل لاعب الرمية بالطريقة التقليدية، والحالة الثانية ان يؤدي اللاعب الرمية بالمحافظة على الزمن النسبي وتقليل الزمن المطلق الى النصف والحالة الثالثة ان يؤدي اللاعب الرمية مع المحافظة على الزمن النسبي ومضاعفة الزمن المطلق لاداء الرمية والحالة الرابعة ان يؤدي اللاعب نفس طريقة الاداء ونفس الوقت المطلق ولكن مع تغير في الوقت النسبي، وقد اظهرت نتائج الدراسة ان التوقيت النسبي لاداء الحركة (الايقاع في اداء الحركة) يساعد على اداء الرمية بنجاح من التوقيت المطلق للرمية الحرة وكما كان اللاعب مسيطراً على أدائه بتغير الظروف كلما كان نجاحه في اداء الرمية أكثر.

في الدراسة التي قام بها كل من دان ساوثرود، وبلاك أموس، Dan Sauherd, Blake Amos ١٩٩٦ والتي هدفت إلى تحديد إذا كان سلوك ما قبل الأداء يوضح تجانس الإيقاع خلال الأنشطة المختلفة، وإلى ماهية العلاقة بين الاستعداد الروتيني لما قبل الأداء والأداء الناجح، وقد شملت عينة الدراسة على ٧ متطوعين نكور قام كل لاعب منهم رمية (الجولف، الرمية الحرة في كرة السلة، ضربة الإرسال في التنس الأرضي) وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين الزمن النسبي والأداء الناجح، وإلى وجود فروق في الزمن النسبي للمهارات المختلفة ونجاح الأداء الناتج عن الإيقاع الذاتي الذي يرسخ الأداء الدوري مما يعزز نجاح الأداء.

❖ التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نلاحظ انها كانت مقسمة الى اربعة اقسام:

١ - الدراسات التي تناولت الايقاع الحركي واثره على الجمباز

فقد بلغت هذه الدراسات دراسة واحدة، وهدفت الى معرفة اثر الايقاع على تحسن مستوى الاداء للاعبين الجمباز، اختلف حجم وجنس وسن العينة تبعا لمتطلبات كل دراسة، حيث كانت دراسة طاهر على عينة من طلبة الجامعة التي تراوحت اعمارهم ما بين ١٨ - ٢٢ عاما.

وقد تم استخدام المنهج التجريبي في جميع الدراسات، حيث تم التدريب للمجموعات التجريبية باستخدام الاسلوب الايقاعي، وأشارت النتائج الى الاثر الايجابي لاستخدام الايقاع على تحسن مستوى الاداء الفني للاعبين.

٢ - الدراسات التي تناولت اثر المصاحبة الموسيقية في الجمباز:

فقد بلغت هذه الدراسات دراستين، وهدفنا الى معرفة اثر استخدام الموسيقى على تحسن مستوى الاداء. وقد كانت عينة الدراسة طلاب وطالبات الجامعة الذين تراوحت اعمارهم ما بين ١٨-٢٢ عاما وقد تم استخدام المنهج التجريبي، ثم التدريس والتدريب للمجموعات التجريبية بمصاحبة الموسيقى، وقد اشارت النتائج الى فاعلية استخدام الموسيقى في تحسن ورفع مستوى الاداء الحركي.

٣- الدراسات التي تناولت الايقاع الحركي واثره على الرياضات الاخرى:

فقد بلغت هذه الدراسات ستة دراسات وقد تناولت رياضات كرة السلة، كرة الطائرة، رمي الرمح و كرة اليد، وهدفت هذه الدراسات الى معرفة اثر الايقاع الحركي على تعلم وتحسن مستوى الاداء لهذه المهارات، وقد كانت عينة الدراسات طلاب وطالبات الجامعة الذين تراوحت اعمارهم بين ١٨ - ٢٢ عام للمجموعات التجريبية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتم التدريس في الدراسات السابقة للمجموعات التجريبية بالاسلوب الايقاعي، وقد اشارت النتائج الى الاثر الايجابي لاستخدام الايقاع على تعلم وتحسن الاداء المهاري للمهارات المختلفة.

٤- الدراسات التي تناولت اثر المصاحبة الموسيقية في الرياضات المختلفة:

قد بلغت عشر دراسات، هدفت الى معرفة اثر المصاحبة الموسيقية على تحسن مستوى الاداء والتحصيل الحركي وتحسين عناصر اللياقة البدنية، وعلى النمو الحركي والادراك الحس الحركي ومفهوم الذات للطفل. وقد اختلف حجم العينة وجنسها وعمرها طبقا لمتطلبات الدراسات التي اجريت عليهم، فمنها من طبقت على طلبة الجامعة وتراوحت اعمارهم ما بين ١٨-٢٢ عام، او على اطفال الحضانة، ومنها ما طبق على كبار الذين بلغت اعمارهم ٤٤ عام. وقد تم استخدام المنهج التجريبي ومعظم الدراسات كانت تستخدم اثناء التدريس او التدريب الموسيقي وقد اسفرت النتائج عن تحسن مستوى التعلم والاداء الحركي للطلاب، والى تطوير مفهوم الذات والحس الحركي لدى الاطفال.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من فريق كلية التربية الرياضية لكرة السلة والبالغ عددهم (23) لاعباً للفصل الدراسي الثاني ٢٠١٢ وقد تم اختيارهم وفق قدراتهم ومهاراتهم. وقد تم استبعاد ثلاثة طلبة من مجتمع الدراسة نظراً للإصابات والغياب المتكرر وعليه أصبحت عينة الدراسة (٢٠) طالباً.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وهم فريق الكلية لكرة السلة وتم توزيعهم عمداً الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة على النحو التالي:

المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) طلاب حيث قامت بتطبيق البرنامج التجريبي مع الموسيقى.

المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) طلاب حيث قامت بتطبيق البرنامج التدريبي اذ لم تطبق مع الموسيقى علماً بأنه قد تم اجراء قياسات واختبارات لهم للمجتمع الكلي في جميع متغيرات الدراسة حتى يتسنى للباحثة معرفة التكافؤ بين اللاعبين التي يوضحها جدول رقم(١) علماً انه قد تم استبعاد ثلاث لاعبين بسبب الاصابة وكثرة الغياب ليصبح عدد كل مجموعة ١٠ لاعبين.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار 'ت' تبعاً لمتغير المجموعة على كل من العمر والطول والوزن

المتغير	المجموعة	الحد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة 'ت'	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العمر	تجريبية	10	21.70	1.16	1.242	18	.230
	ضابطة	10	21.10	.99			
الطول	تجريبية	10	1.77	.07	1.346	18	.195
	ضابطة	10	1.73	.05			
الوزن	تجريبية	10	74.30	9.78	1.382	18	.184
	ضابطة	10	68.80	7.93			

يتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في المتوسطات الحسابية للعمر والطول والوزن تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات من حيث العمر والطول والوزن.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية في إجراء الدراسة:

- ساعة توقيت يدوية.
- الاختبارات والقياسات المعتمدة.
- شريط قياس (متر) لقياس الطول.
- أقماع بلاستيكية.
- صافرة.

- الميزان الطبي لقياس الوزن نوع (Taylor scale).
- جهاز ستيريو وساعات نوع (Sony).
- استمارة تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.
- كرات السلة.
- ملعب كرة سلة وتجهيزاته.

صدق الاداة:

قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى للتحقق من صدق الأداة وذلك من خلال عرضه على هيئة من المحكمين من ذوي الاختصاص بغرض التأكد من صدق هذه الاختبارات وملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، قامت الباحثة بجمع هذه الاستمارات وادخال ملاحظات السادة الخبراء حول اهم المكونات البدنية للاعبى كرة السلة التي يجب الارتكاز عليها بالنسبة للناشئين وكيفية قياسها ملحق رقم (1) يوضح اسماء السادة المحكمين.

ثبات الاداة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة، قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيق الاختبار (Test-Re-Test) على عينة مكونة من (5) لاعبين من الكلية والممارسين لهذه اللعبة، وكانت الفترة الزمنية ما بين التطبيق الاول والثانى ثلاثة ايام، الجدول رقم (2) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية .

جدول (٢)

معامل الثبات للاختبارات البدنية

معامل الثبات	الاختبار
٠.٩٢	الوثب العامودي
٠.٩٧	جري ٣٠ متر
٠.٩٧	جري متعدد الاتجاهات

إجراءات الدراسة:

الإجراءات الإدارية:

قامت الباحثة بالتعاون مع مدرسي كرة السلة في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك من أجل تنفيذ البرنامج التدريبي ومن أجل ذلك قامت الباحثة بالاستئذان من الأستاذ الدكتور عميد الكلية من أجل تحقيق الهدف وذلك باستخدام قاعة الكلية.

الإجراءات الميدانية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي على عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة العمدية في كلية التربية الرياضية يوم ١٥.٣.٢٠١٢ على بعض عناصر اللياقة البدنية والتي هي:

- الوثب العامودي من الثبات (قياس القوة الانفجارية).
- جري متعدد الاتجاهات (الرشاقة).
- جري ٣٠ م. (السرعة) مرفق رقم (2).

المهارات المختارة:

- التصويب من اسفل السلة.
- اختبار سرعة التمرير والاستلام
- اختبار سرعة المحاوره. مرفق رقم (3)

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي على عينة الدراسة بتاريخ (٩.٤.٢٠١٢) وذلك ضمن البرنامج المعد حسب المبادئ العلمية واسس علم التدريب الرياضي.

اجراء الاختبارات القبليه:

قامت الباحثة بالاستعانة بزملاء حاصلين على درجة الماجستير في التربية الرياضية وكذلك مع مدرسي الكلية حيث قامت الباحثة مع الزملاء على جمع البيانات من عينة الدراسة وقامت باجراء القياس القبلي لعينة الدراسة بالفترة 12.3.2012-15.3.2012، والملحق رقم (4) يبين اسماء الزملاء.

تطبيق البرنامج المهاري والبدني:

قامت الباحثة بالاجتماع بأفراد عينة الدراسة والتعرف عليهم قبل البدء باخذ القياسات القبليه حيث شرح لهم اهمية التعاون وذلك من اجل رفع المستوى البدني والمهاري لديهم ثم قامت الباحثة باجراء القياسات القبليه لأفراد العينة وتحديد ايام التدريب الاسبوعي ثم بداعت الباحثة بتطبيق برنامجها بتاريخ (٩.٤.٢٠١٢) في صالة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.

الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (3-5.4.2012).

البرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة الاساسية وهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وأجب القيام بها لتحقيق الهدف كما انه من الأهمية ان يكون هدف البرنامج قابل للتحقيق.

وقد قامت الباحثة بعرض البرنامج على عدد من المختصين واصحاب الخبرة العلمية والعملية، مرفق رقم (5). ولاخذ باقتراحاتهم وملاحظاتهم حول البرنامج وبعد القيام بتعديلها قامت الباحثة بمراعاة الاطار العام للبرنامج من حيث:

١. المدة الزمنية للبرنامج (٨) اسابيع بمعدل ٣ ايام في الاسبوع (حد، ثلاث، خميس)،
٢. زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة بما فيها زمن الاحماء والجزء الختامي.
٣. الاهتمام بالاحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
٤. نتاج ورقة العمل فالتدريب من حيث الشدة والحمل والكثافة.
٥. التدرج في زيادة الحمل.
٦. استخدام التمرينات الختامية (لتهنئة).

اختبارات الدراسة:

- اختبار الوثب العامودي.
- اختبار جري ٣٠ متر.
- اختبار المتعدد الجهات.

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة احدى متطلبات البحث العلمي وهي دراسة تسبق الدراسة الرئيسية وهدفها اختيار اماليب وانوات البحث والتعرف على المعلومات التي قد تعيق الباحثة فيما بعد اثناء تنفيذ الدراسة.

فقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (١٢.٣.٢٠١٢) وإعادة تطبيقها في (١٥.٣.٢٠١٢) في صالة كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك على عينة من خمسة طلاب من غير مجتمع الدراسة. حيث هدفت هذه الدراسة الى:

- التعرف على كيفية تطبيق البرنامج والادوات المساعدة والامور التنظيمية.
- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحثة.
- التعرف على اماكن وضع الاقماغ وكذلك اجهزة الصوتيات للموسيقى وشكل القاعة بشكل عام من حيث جاهزيتها للعمل.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المهارية والبدنية.

فمن خلال تطبيق الدراسة الاستطلاعية واجهت الباحثة بعض الصعوبات بالنسبة للصوتيات وأماكنها وملامتها حيث حضر الى القاعة اسناذ الموسيقى في كلية الفنون - جامعة اليرموك وتم التغلب على هذه المشكلة.

متغيرات الدراسة:

المتغير مستقل: التمرينات باستخدام الموسيقى.

المتغير التابع: القدرات البدنية والمهارية.

الوسائل الاحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الاساليب الاحصائية كالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و (T-Test).

وسائل جمع البيانات:

المتر لقياس الطول. الميزان لقياس الوزن.

الاختبارات البدنية:

١. الوثب العامودي لقياس القوة الانفجارية للقدمين.

٢. الجري المتعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة.

٣. الجري بطول الملعب مسافة ٣٠ م.

الاختبارات المهارية:

١. اختبار سرعة المحاررة.

٢. اختبار التصويب من اسفل السلة.

٣. اختبار سرعة التمرير والاستلام.

الفصل الرابع

عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها فقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة حيث تم عرض النتائج وذلك وفقاً لما يلي:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لأثر التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل السنة) ما بين القياس القبلي والبعدي وأصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة؟" للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل السنة) للتطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار 'ت' بين التطبيقين القبلي والبعدى في المجموعة الضابطة على التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل الملة)

الذاتية الإحصائية	درجات التكرار	قيمة 'ت'	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	
.466	9	-7.62	7.97	32.40	10	قبلي	الوثب العمودي من الثبات
			4.11	33.70	10	بعدي	
.001	9	4.593	1.15	10.56	10	قبلي	جرى متعدد الاتجاهات
			.88	9.29	10	بعدي	
.029	9	2.598	.59	5.80	10	قبلي	سرعة ٣٠ من البدء العالي
			.88	5.29	10	بعدي	
.032	9	2.535	2.31	7.70	10	قبلي	التصويب من أسفل الملة
			2.26	8.70	10	بعدي	
.037	9	2.445	2.37	9.58	10	قبلي	سرعة التمرير والامتلاك
			1.60	8.58	10	بعدي	
.000	9	8.914	2.42	16.47	10	قبلي	سرعة المحاور
			2.30	15.31	10	بعدي	

يبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين التطبيقين القبلي

والبعدي في المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة الوثب العمودي من الثبات. وجاءت

الفروق لصالح التطبيق البعدي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لأثر التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل السلة) ما بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟" للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل السلة) للتطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، قدرة عضلية، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير، التصويب من أسفل السلة)

التمرين	التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الأحداث	الدلالة الإحصائية
الوثب العمودي من الثبات	قبلي	10	39.20	6.83	-4.975	9	.001
	بعدي	10	41.40	6.93			
جري متعدد الاتجاهات	قبلي	10	10.63	.59	11.146	9	.000
	بعدي	10	8.64	.41			
سرعة ٣٠ من البدء العالي	قبلي	10	5.28	.91	4.540	9	.001
	بعدي	10	4.46	.77			
التصويب من أسفل السلة	قبلي	10	9.00	2.91	-4.599	9	.001
	بعدي	10	12.10	2.33			
سرعة التمرير والاستلام	قبلي	10	9.68	.98	5.375	9	.000
	بعدي	10	7.96	.93			
سرعة المحاورة	قبلي	10	16.16	1.06	4.618	9	.001
	بعدي	10	13.15	1.88			

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين التطبيقين القبلي

والبعدي في المجموعة التجريبية في جميع المهارات، وجاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) ما بين المجموعة

الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟"

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للتمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة، تحمل، رشاقة) والمهارية (التنطيط، التمرير،

التصويب من أسفل السلة) حسب متغير المجموعة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم

استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (٥) توضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على التمرينات

التمرينات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوثب العمودي من الثبات	تجريبية	10	41.40	6.93	3.021	18	.007
	ضابطة	10	33.70	4.11			
جري متعدد الاتجاهات	تجريبية	10	8.64	.41	-2.121	18	.048
	ضابطة	10	9.29	.88			
سرعة ٣٠ من البدء العالي	تجريبية	10	4.46	.77	-2.233	18	.038
	ضابطة	10	5.29	.88			
التصويب من أسفل السلة	تجريبية	10	12.10	2.33	3.309	18	.004
	ضابطة	10	8.70	2.26			
سرعة التمرير والاستلام	تجريبية	10	7.96	.93	-1.059	18	.304
	ضابطة	10	8.58	1.60			
سرعة المحاورة	تجريبية	10	13.15	1.88	-2.297	18	.034
	ضابطة	10	15.31	2.30			

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المجموعة

الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة سرعة التمرير والاستلام، وجاءت الفروق لصالح المجموعة

التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

اعتمادا على النتائج التي تم التوصل إليها والتي تم معالجتها إحصائيا، قامت الباحثة بتفسير النتائج ومناقشتها تبعا لأهداف الدراسة وفروضها كما يلي:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات الخمس الأولى ولصالح الاختبار البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبار الأخير (الوثب العمودي من الثبات). بمعنى أن التحسن في أداء المجموعة الضابطة كان فقط في الاختبارات الخمس الأولى فقط وتعزو الباحثة سبب هذا التحسن إلى احتواء البرنامج التدريبي على العديد من التمارين التي ترتبط بهذه الاختبارات. وقد اتفقت هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة كل من فرج والحمرداش (1985) والتي أظهرت أن الارتجالات الموسيقية التي ابتكرت خصيصا لتناسب التمرينات المتنوعة كان لها اثر ايجابي على مستوى بعض العناصر الياقة البدنية للمستين.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

أشارت نتائج الجدول رقم (٤) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى للبرنامج الموسيقي المصاحب للتدريب البدني والمهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية، وتعزى الباحث هذه النتيجة إلى اثر استخدام البرنامج الموسيقي المصاحب للتدريب البدني والمهاري على تحسين الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث إن البرنامج التدريبي للمهارات والمكون من ست اختبارات تقيس مدى تطور اللاعب في التمرينات البدنية والمهارة في كرة السلة، وتعتقد الباحثة أن البرنامج الموسيقي المصاحب للتدريب البدني والمهاري ساعد اللاعبين في تطوير مستواهم في التدريبات البدنية والمهارة ويلاحظ ذلك من خلال الاختبار البعدي للمهارات المستخدمة التي أظهرت فروق واضحة في تقدم اللاعبين في أدائهم للاختبارات.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة فرغلي (١٩٨١) في تفوق المجموعة التي استخدمت معها المصاحبة الموسيقية وان المصاحبة الموسيقية ادت الى تنمية الاحساس بالابقاع الحركي لدى الطلاب.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (٥) أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطات أعلى من أفراد المجموعة الضابطة، حيث بلغ متوسط أدائهم في الاختبار الأول (الوثب العمودي من الثبات) (٤١.٤٠) وبلغ في الاختبار الثاني (جري متعدد الاتجاهات) (٨.٦٤) أما اختبار سرعة ٣٠ من البدء العالي فبلغ (٤.٤٦) وبلغ في الاختبار الرابع (التصويب من أسفل السلة) (١٢.١٠) وبلغ في الاختبار الخامس سرعة التمرير والاستلام) (٧.٩٦) وفي الاختبار السادس (سرعة المحاوره) (١٣.١٥) بينما كان متوسط أفراد المجموعة أدائهم في الاختبار الأول (الوثب العمودي من الثبات) (٣٣.٧٠) وبلغ في الاختبار الثاني (جري متعدد الاتجاهات) (٩.٢٩) أما اختبار سرعة ٣٠ من البدء العالي فبلغ (٥.٢٩) وبلغ في الاختبار الرابع (التصويب من أسفل السلة) (٨.٧٠) وبلغ في الاختبار الخامس سرعة التمرير والاستلام) (٨.٥٨) وفي الاختبار السادس (سرعة المحاوره) (١٥.٣١) وتعرزو الباحثه الفروق بين المجموعتين إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج الموسيقى كوسيلة مساعدة إلى جانب البرنامج المهاري والبدلي، حيث أن التدريب باستخدام الموسيقى بحسب رأي الباحثه أدى إلى زيادة الحماس والتجديد لدى اللاعبين مما جعلهم أكثر جدية وحباً للعمل في هذا البرنامج، كما أنه ساعد اللاعب على فهم تفاصيل المهارة ومحاولة استرجاعها وتنفيذها بالشكل الصحيح، وهذا ما أشارت إليه كل من عبد القادر وعبد الخالق (١٩٨٦) إلى وجود فروق دالة إحصائيا بي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك في مستوى أداء التصويب قبل تعلمها وزيادة مستوى التقدم لكلا المجموعتين في مستوى أداء التصويب السليم ولو أنه كان أكبر لدى المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

١. البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تطور القدرات البدنية والمهارية لدى افراد المجموعة الضابطة.
٢. استخدام الموسيقى والبرنامج التدريبي ادى الى تطور بعض القدرات البدنية والمهارية لافراد المجموعة التجريبية .
٣. زيادة الحماس لدى اللاعبين مما جعلهم أكثر جدية وحباً للعمل.
٤. ساعدت الموسيقى على فهم تفاصيل المهارة ومحاولة استرجاعها وتنفيذها بالشكل الصحيح.

التوصيات:

١. زيادة الاهتمام بممارسة الرياضات الفردية والجماعية مع استخدام الموسيقى المصاحبة.
٢. تشجيع المدرسين حول فكرة استعمال الإيقاع الموسيقي من خلال عقد الندوات التي توضح فوائدها في رفع العملية التعليمية.
٣. ضرورة استعمال الموسيقى ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية وكافة الفئات لأهميتها الكبيرة و تأثيرها النفسي في عملية التعلم والتدريب.
٤. نشر الوعي بين مدرسي ومدربي كرة السلة حول كيفية إعداد واستعمال المقاطع الموسيقية الملائمة مع مناهجهم التعليمية والتدريبية.
٥. محاولة إجراء دراسات أخرى مشابهة تتضمن استخدام الموسيقى وأثرها على تطوير القدرات البدنية والمهارية لالعاب أخرى .

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

ابراهيم، احمد محمود، و بو عباس، يوسف عبد الرسول، (٢٠٠١). الاسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل، الكويت.

اسماعيل، محمود. (٢٠٠٣). اثر استخدام تغييرات المطاولة على تحسين الاداء المهاري عند ناشيء كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

البشتاوي، محمد حسين، والخوaja، احمد ابراهيم. (٢٠٠٥). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر، عمان، الاردن.

البيك، علي، الاسكندرية، عماد الدين ابو زيد. (٢٠٠٣). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية. منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

البيك، علي، وشعبان، ابراهيم. (١٩٩٦). تخطيط التدريب في كرة السلة. منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

الجبالي، عويس. (٢٠٠٣). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. ط٤ جامعة حلوان.

الحموري، احمد. (٢٠٠٣). تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية لدى لاعبي كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

الروبي، احمد عمر سليمان. (١٩٩٥). القدرات الادراكية والحركية للطفل: النظرية والقياس. دار الفكر العربي، القاهرة.

الشماع، اكرام محمد انيس. (١٩٩٠). تأثير استخدام الايقاع كوسيلة للارتقاء بالمستوى الرقمي والاداء المهاري لمسابقة رمي الرمح، علوم وفنون الرياضة.

العبد، نائرة عبد الرحمن، (١٩٨٦). التمرينات الحديثة اصولها ومكوناتها، دار المعارف، الاسكندرية.

العبيدي، صائب عطية احمد، (١٩٨١). الجمناستيك، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.

العزب، فاطمة علي. (١٩٨٣). اثر الموسيقى المصاحبة على مستوى اداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركي، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، فرع الاسكندرية، عدد (٢).

العزب، فاطمة. (١٩٩٣). التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق، مركز الدلتا للطباعة.

الفار، نوال حسن. (١٩٨٥). اثر استخدام الموسيقى اثناء الاحماء على مستوى الاداء الحركي للجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد (٨)، عدد (٢).

المسعود، حسن نصري. (١٩٩٩). دراسة مقارنة لبعض مؤثرات القدرة الهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم. رسالة دكتوراة، جامعة بغداد، العراق.

النعمي، عبد الستار جاسم، حسين، عايدة علي. (١٩٩١). الجمباز المعاصر للبنات، جامعة بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.

الهرهوري، علي بن صالح. (١٩٩٤). علم التدريب الرياضي. منشورات جامعة قاريونس، بن غازي.

جودة، منى محمد. (١٩٩٠). تأثير برنامج مقترح باستخدام الايقاع الحركي على المستوى المهاري لكل من الضرية الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة. مجلة علوم وفنون الرياضة.

حمودات، فائز بشير، وجاسم، مؤيد عبدالله. (١٩٨٧). كرة السلة. وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.

حنوش، معيوف نون، مراد، ابراهيم خليل، بلال ضياء. (١٩٨٥). المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية، جامعة الموصل.

خريبط، ريسان مجيد. (١٩٩٨). النظريات العامة في التدريب الرياضي. دار الشروق، عمان، الاردن.

خطاب، عطيات. (١٩٩٢). التمرينات للنبات، دار المعارف، القاهرة، طبعة (٧).

خطابي، عفاف محمد. (١٩٩٣). تأثير استخدام الايقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم وتحسين المستوى

المهاري لرياضة الكرة الطائرة. مجلة علوم وفنون الرياضة.

رجال، بلال سليمان. (٢٠٠٥). اثر برنامج الايقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات

المفاجئة اثناء حركة الهجوم بالطعن في المباراة. رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، عمان الاردن.

رشيد حسن، ثائر، و جاسم محمد، عبد الستار. (٢٠٠٨). اثر الموسيقى في سرعة تعلم مهارتي الضرب

الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة. بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد ٨، العدد

١١، بغداد.

رواش، كوثر محمود محمد. (١٩٨٥). اثر المصاحبة الموسيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

المساهمة في تحسين مستوى الاداء الحركي للتمرينات، المؤتمر الدولي الشباب والرياضة.

زهران، ليلى، (١٩٧٠). الامس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

سرور، كريم عبد المنعم. (١٩٩٠). اثر الايقاع الحركي على اداء بعض مهارات كرة السلة. مجموعة

بحوث منشورة في التربية الرياضية، جامعة البصرة.

سعيد، سيجال. (١٩٩٠). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية بمصاحبة الموسيقى على النمو الحركي للطفل

ما قبل المدرسة، الرياضة علوم وفنون مجلد ٢.

طاهر، طارق علي. (١٩٩١). اثر استخدام وسائل الايضاح السمعية للايقاع الحركي على المستوى المهاري

لبعض حركات حصان الحلق. مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، الدكتور ريسان

خريبط، بغداد.

عباس، ربيعة حسن.(١٩٩٠). التمرينات الفنية الحديثة للبنات، جامعة بغداد.

عبد البصير، عادل علي. (١٩٩٩). التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

عبد القادر، دولت عبد الرحمن، عبد الخالق، مومن علي.(١٩٨٦). اثر معرفة ايقاع حركة التصويبية السلمية في كرة السلة على مستوى اداء الطالبات، بحوث المؤتمر العلمي تاريخ الرياضة، جامعة المينا، مجلد (١)، ص ١٨٨-١٩٩، ص ١٩٠، ١٨٨.

عبد الحق، عماد. (١٩٩٩). الطريقة العلمية الحديثة لإنتقاء ناشئي الجميز. مجلة النجاح للأبحاث. (العلوم الانسانية) ص(١).

عبد الحق، عماد، (٢٠٠٣). اثر مصاحبة الايقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم النسانية، المجلد (١٧)، العدد (١).

عبد الرحمن، تراحي محمد، (١٩٨٧). دراسة في مجال تقنين اختبار الايقاع العلمي لليوم وعلاقته بمستوى الاداء في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد ١٠، عدد ١.

عبدالله، كوثر محمد كمال الدين. (١٩٨٢). العلاقة بين الايقاع الموسيقي ومستوى التحصيل الحركي في سباحة الصدر، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد (٥)، عدد (٣).

عنان، محمود عبد الفتاح.(١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي، محمد حسن وابو العلا احمد.(١٩٩٧). فيسيولوجيا التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (١٩٩٢). علم التكريب الرياضي. دار المعارف، القاهرة، مصر.

عبد الدايم، وحسنين محمد. (١٩٩٩). الحديث في كرة السلة. دار الفكر العربي، القاهرة.

غانم، سامية محمد سليمان. (١٩٨٩). تأثير استخدام الموسيقى في درس التربية الرياضية على الإدراك

الحس الحركي ومفهوم الذات لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، علوم وفنون الرياضة، مجلد (١)،

عدد (١)، القاهرة.

فرج، اميرة، دمرdash، ناديا عبد الحميد. (١٩٨٥). المصاحبة الموسيقية وأثرها على ممارسة رياضة الترويح

وأوقات الفراغ لكبار السن، بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية، مجلد (٤).

فرج، عنايات محمد احمد. (١٩٩٥). التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي،

القاهرة.

فرغلي، محمد مسعد. (١٩٨١). أثر المصاحبة الموسيقية في دروس التمرينات البدنية على التحصيل الحركي

لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد (٤)، عدد (١).

فكري، سلوى عز الدين. (١٩٩١). أثر التعلم بالإيقاع على مستوى أداء التصويب بالوثب للمبتدئات في كرة

اليد، نظريات وتطبيقات، عدد ١١، جامعة الاسكندرية.

قنديل، محروس محمد. (١٩٨٦). أثر الإيقاع الموسيقي على تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب الطويل

للارتكاز على جهاز المتوازيين، المؤتمر العلمي الاول، المجلس الاعلى للجامعات لجنة قطاع

التربية الرياضية.

كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (١٩٩٧). اسس التكريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس

التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة.

محمد صبحي حسنين، احمد كسري عبد النبي.(١٩٩٨). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

محمود، ايمان شاكرا (٢٠٠١) تأثير ضبط الايقاع الحركي للخطوات البينية للحواجز على زمن الانجاز، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٢)، العدد (٤).

مارديني وليد هاشم وحداد بزن (٢٠٠٩). كرة السلة، مؤسسة حمادة، اريد، الاردن.

محمد، جنان سلمان (١٩٩٣) اثر ضبط الإيقاع على سرعة اكتمال بعض أنظمة التوافق في سباحة الصدر، أطروحة دكتوراه (جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية).

هاشم. ناديا حسن.(١٩٩١). اثر برنامج استخدام الباراشوت (المظلة) بمصاحبة الموميقى على تنمية

عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدائية، علوم وفنون الرياضة، مجلد (٣)، عدد (١)، ص

٢٣٧-٢٥٣. ص ٢٣٧، ٢٣٨.

- Souhard, Dan, Amos, Blake, 1996, "Rhythmicity and Preperformance Ritual: Stabilizing Aflexible System", Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 67, No. 3. pp. 288- 296.

Anastasi, A, psychological testing, 3rd.ed, the macmillan co, new.york (1968).

Atletika, Lekaya. Music before starting , Fitness and sports review international , VOL.27,No.2.(1992).

Karageorghis, Accredited sport and Exercise Psychologist: (Branet anviesity – uk 23 / 4 /.(2002).

Labotone A.A., "Learning Sports Movement, Esdarwvia", (1996), 22.

Matveevl. P OT Leorilspornotrenirok. Kobzsiteo- risporta. Teoritali praklika fisi cheskoii kultuari: n.5, ctr. 5-8.

Sariscany, Mary Jo, Motivating physical Education Students Through Music. The Physical Educator, vol. 48, No. 2, (1991).

Smolensky V.M. Gymnastics for physical Education majors, Physical Education and culture, Moscow,(1996).

Southard, Dan and Andrew Miracle Rhythmicity ritual, and motor performance: a study of free throw shooting in basketball, research quarterly for exercise and sport (1993).

Southard, Dan, Amos, Blake, Rhythmicity and performance ritual: stabilizing a flexible system, Research quarterly for exercise and sport (1996).

الملاحق

ملحق (١)

اسماء المحكمين

الاستاذ الدكتور..... المحترم

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة في اعداد رسالة ماجستير بعنوان أثر استخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك، للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية باشراف الدكتور وليد المارديني، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة يتطلب الامر اعداد برنامج تدريبي لتحسين المستوى المهاري والبدني، حيث ان البرنامج التدريبي يهدف الى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (السرعة، التحمل، الرشاقة) وبعض مهارات كرة السلة (التنظيم، التمير، التصويب من اسفل السلة)، وحرصا من الباحثة في الاستعانة برأيكم والاستفادة من خبراتكم في هذا المجال، نضع بين ايديكم البرنامج التدريبي المقترح بمفرداته ومحتوياته راجيا منكم التكرم بقراءته وايداء ملاحظاتكم.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحثة

دانيا وليم سويدان

قائمة بأسماء الاساتذة المحكمين والخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات البدنية

مكان العمل	التخصص	الاسم
جامعة اليرموك	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور فايز ابو عريضة
جامعة اليرموك	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور حسن الوديان
الجامعة الاردنية	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور احمد بني عطا
الجامعة الاردنية	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور وليد الرحاحلة
جامعة اليرموك	علم النفس الرياضي	الدكتور مازن حتاملة

الملحق رقم (٢)

العناصر البدنية المختارة

أولاً: اختبار الوثب العمودي لسارجينت:

- الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية المنفجرة بالرجلين.

- الأدوات:

شريط قياس.

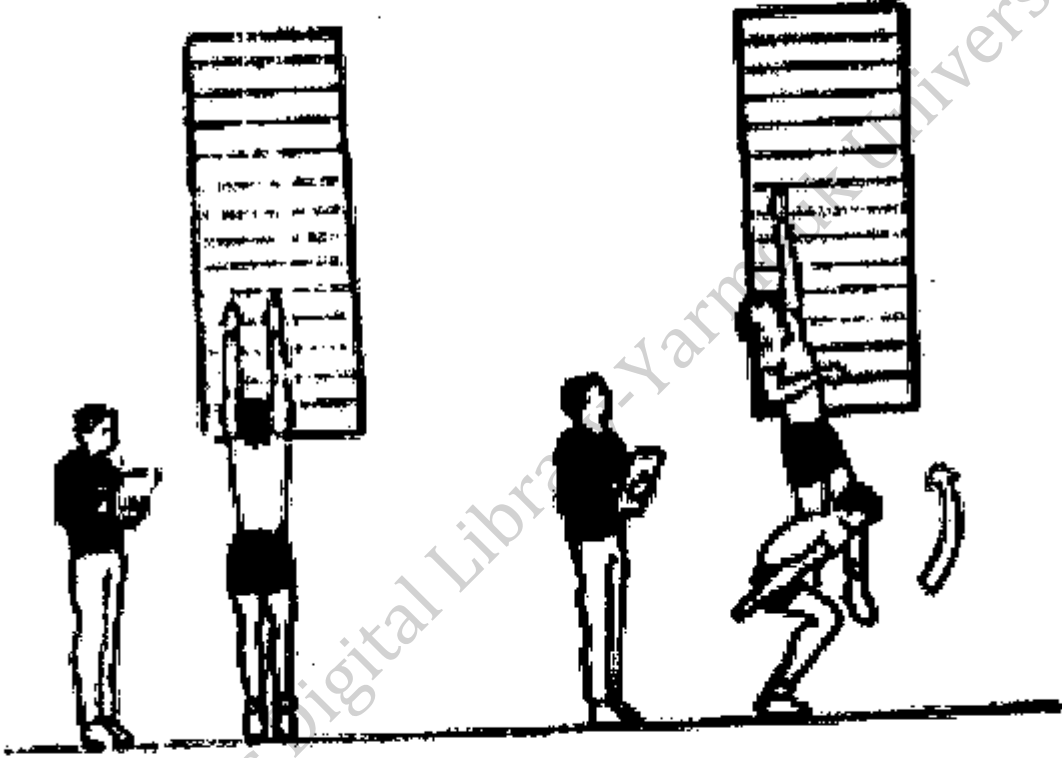
حائط.

قطعه طباشير.

وصف الاختبار:

يقف المختبر جانبا بجوار الحائط بحيث يثبت القدمين على الأرض بكاملهما، وتكون الذراعان ممدودتين بكاملهما فوق الرأس ممسكا بيده قطعه من الطباشير ليضع علامة على الحائط، يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة ويبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها تثبتت، ثم يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية. الشكل رقم (١) يوضح الاختبار.

الشكل رقم (1)
اختبار الوثب العمودي



ثانياً: اختبار الجري المتعدد الاتجاهات:

- الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة للجنسين.

- الأدوات:

خمسة شواخص او موانع منخفضة.

ساعة توقيت.

صافرة.

- وصف الاختبار:

يقف المختبر عند نقطة البداية. تكون المسافة من خط البداية الى اول مانع (٣) امتار ومسافة متر واحد

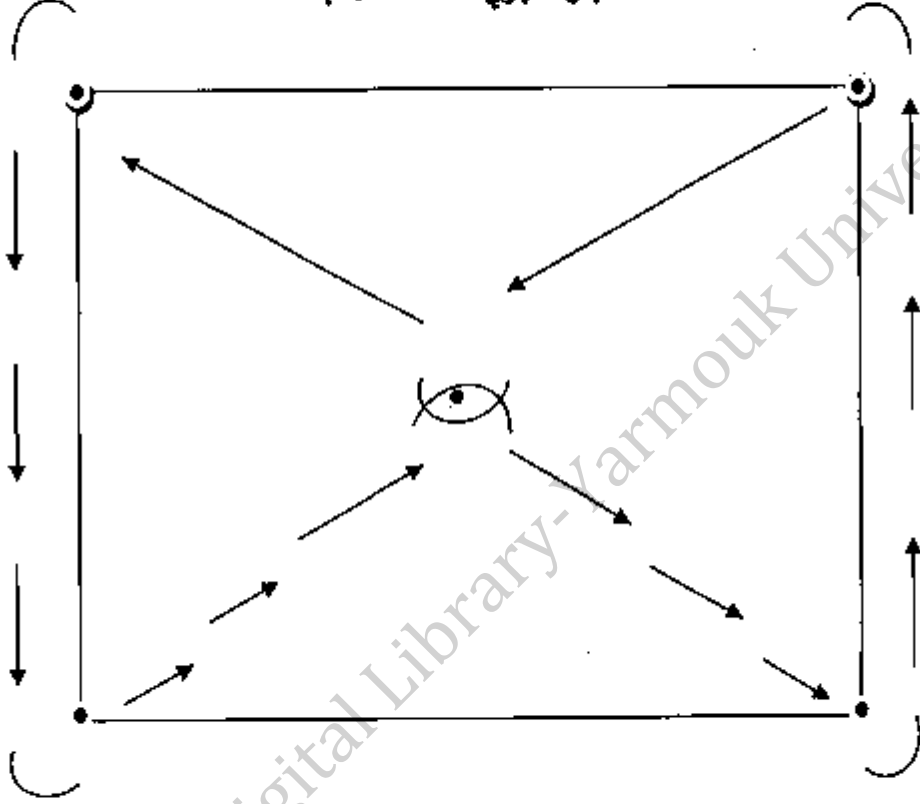
بين كل مانع، وعند سماع اشارة البدء من الحكم يجري في شكل رقم (٨) بالانجليزية الى ان ينهي الدور

بوصوله الى نقطة البداية حيث بحسب للاعب الزمن الذي يسجله عند الجري بين الشواخص من بدء الجري

الى النهاية. الشكل رقم (٢) يوضح الاختبار.

الشكل رقم (٢)

اختبار الجري المتعدد الاتجاهات



ثالثاً: اختبار جري ٣٠ م:

• الغرض من الاختبار:

قياس زمن سرعة الانتقال.

• الأدوات:

ملعب طوله لا يقل عن ٥٠ م

ساعة توقيت.

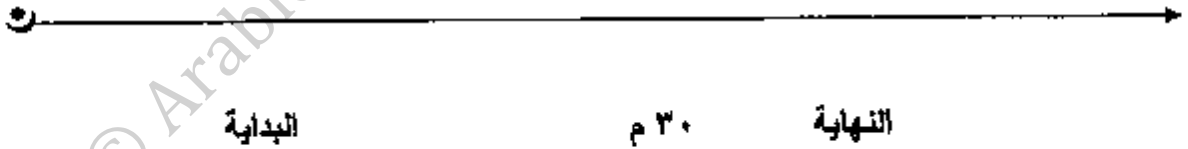
قطعه طباشير.

• وصف الاختبار:

يتم تحديد منطقة إجراء الاختبار بخط بداية وخط نهاية على بعد ٣٠م من خط البداية ويقوم المختبر بأخذ وضع البدء من اعلى من خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لقطع المسافة المحددة ٣٠ ك عند خط النهاية وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة و حساب الزمن المستغرق. الشكل رقم (٣) يوضح الاختبار.

الشكل رقم (٣)

اختبار جري ٣٠ م



الملحق رقم (٣)

المهارات المختارة

أولاً: التصويب من اسفل السلة:

- الغرض من الاختبار:

قياس مهارة التصويب من تحت السلة ومن اسفل السلة مباشرة ثم الحصول على الكرة بعد ارتدادها لمتابعة التصويب.

- الأدوات:

ملعب كرة سلة

ساعة إيقاف

صافرة

- وصف الاختبار:

يقف الممتحن تحت السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة وعند سماع الصافرة كعلامة للبدء بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو بالاثنتين) محاولاً ادخال الكرة في السلة ثم الحصول على الكرة لمتابعة التصويب، وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة الحصول على أكبر عدد من التصويبات الناتجة خلال المدة الزمنية (٣٠) ثانية، وعلى الممتحن ان يتوقف عن التصويب عند سماع الصافرة كعلامة انتهاء للزمن المحدد للتصويب من اسفل السلة.

- الشروط:

١. على المختبر ان لا يبدأ بعملية التصويب قبل سماع الصافرة كأشارة بدأ من المحكم.

٢. على المختبر ان يستمر في التصويب حتى سماع الصافرة كأشارة انتهاء الزمن المحدد

للتصويب من الحكم.

٣. للمختبر الحق في عملية التصويب بأي طريقة يراها مناسبة له.

٤. للمختبر الحق في الحصول على الكرة بعد القيام بعملية التصويب على الملء والاستمرار في

عملية التصويب.

٥. في حالة فقد السيطرة على الكرة اثناء عملية التصويب فله الحق ان يبدأ الاختبار من جديد

ويسمح له لمرة واحدة فقط.

- التسجيل:

يحسب لكل مختبر درجة واحدة لكل اصابة ناجحة اثناء عملية التصويب والتي تستغرق ٣٠ ثانية

وذلك بعد اعطاء اشارة البدء، واعطاء اشارة النهاية.

ثانياً: التمرير والاستلام.

- الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

- الأدوات:

ارض مسطحة

حائط مسطح امس

ساعة إيقاف

كرة ملء

صافرة

- وصف الاختبار:

يقف المختبر على خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ اقدام (٢٧٠ سم) من الحائط وعند سماع الصافرة كاشارة بدأ يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط (بالطريقة التي يراها) على ان يكون هذا التمرير في مستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى ان يؤدي ١٠ تمريرات صحيحة مع احتساب الزمن.

- الشروط:

١. على المختبر ان لا يبدأ بعملية التمرير قبل سماع الصافرة كاشارة من الحكم.
٢. على المختبر ان يستمر بعملية التمرير السريع حتى يسمع الصافرة كاشارة انتهاء للزمن المحدد للاختبار من قبل الحكم.
٣. يجب اداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد ٩ اقدام.
٤. غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط، اذ يجب اولا استلام الكرة ثم معاودة تمريرها.
٥. مسموح بلامسة الكرة للحائط عند اي ارتفاع.
٦. في حالة سقوط الكرة على الأرض اثناء عملية التمرير، للمختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في التمرير من خلف الخط، على ألا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر الى الحائط ثم الى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض.

- التسجيل:

بحسب زمن اداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة العاشرة الناجحة، وبحسب الزمن بالثواني. ويجب ملاحظة ان اختبار يتطلب حساب زمن اداء عشر تمريرات ناجحة.

ثالثاً: التنظيط بين الأثماع (المحاورة).

- الغرض من الاختبار:

قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من الشواخص.

- الأدوات:

كرة سلة

ساعة إيقاف

صافرة

١٠ شواخص

- وصف الاختبار:

يقف المختبر خلف خط البداية ومع الكرة، عند سماع الصافرة كإشارة بدأ يقوم بالجري الزيجزاجي بين الشواخص مع المحاورة المستمرة بالكرة، على ان يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً الى ان يتجاوز خط البداية، حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة منذ لحظة صدور الامر بالبدا (سماع الصافرة) الى ان يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة وسماع الصافرة كإشارة لانتهاؤ الاختبار، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

- الشروط:

١. على المختبر ان لا يبدأ بعملية المحاورة قبل سماع الصافرة كاشارة بدأ الاختبار.
٢. على المختبر ان يستمر بالمحاورة حتى سماع الصافرة كاشارة انتهاء المصافرة المحددة للاختبار.
٣. للمختبر الحق في استخدام اي من اليدين في المحاورة.
٤. يجب لمس الكرة اثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب قانون اللعبة.

- التسجيل:

- بحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة سماع اشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية وسماع اشارة النهاية ويسجل الزمن الذي استغرقه.

ملحق رقم (٤)

اسماء الزملاء المساعدين

الإسماء	التخصص
احمد متكوي	ماجستير تربية بدنية
بدر ابراهيم	ماجستير تربية بدنية
احمد الرواشدة	ماجستير تربية بدنية
رند حتامه	ماجستير علوم الرياضة

ملحق رقم (٥)

البرنامج التدريبي المهاري

الأسبوع الأول: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: تدريبات بدنية عامة.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع مسك الكرة باليدين أمام الجسم. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار. • جري للأمام مع مسك الكرة باليدين أمام الجسم ثم رفع الذراعين أماما عاليا عند سماع الإشارة. • جري حول الملعب مع دوران الكرة حول الورك. • جري حول الملعب مع رمي الكرة عاليا ومسكها بالقفز. • وقوف مع ثني الرجلين وعمل تنطيط بالكرة باليدين معا أمام الجسم. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات. 	١٢ د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري من خط نهاية الملعب إلى خط المنتصف بسرعة ٥٠% (٥ تكرارات). • جري مع التنطيط بالكرة من خط النهاية إلى المنتصف والعودة بسرعة بدون تنطيط (٥ تكرارات). • الجري المتعرج مسافة ١٥ م (٥ تكرارات). • الوثب لأعلى مع ضم الركبتين إلى الصدر (١٠ مرات) ثم الجري مسافة ١٥ م (٥ تكرارات). • وضع الكرة أمام اللاعب وقفز فوقها للأمام 	٣٥ د	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المحتويات	الزمن	الجزء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> والخلف (٣٠ث). • وضع الكرة أمام اللاعب ويقفز فوقها لليمين واليسار (٣٠ث). • عمل تمرين ثني الذراعين من الانبطاح المائل (١٥ تكرار) ثم الجري مسافة ٢٠م (٥ تكرارات). • عمل تمرين ثني الجذع من الركود (٢٥ مرة ثم الجري مسافة ٢٠م (٥ تكرارات). 		
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين تهئية واسترخاء. • المشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	٨ د	الجزء الختامي

الأسبوع الثاني: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: التدريب على المهارات المعدة للاختبارات.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	الجزء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع مسك الكرة باليدين أمام الجسم. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبدل جهة اليسار. • جري للأمام مع مسك الكرة باليدين أمام الجسم ثم رفع الذراعين أماما عاليا عند سماع الإشارة. • جري حول الملعب مع دوران الكرة حول الورك. • جري حول الملعب مع رمي الكرة عاليا ومسكها بالقفز. • وقوف مع ثني الرجلين وعمل تنطيط بالكرة باليدين معا أمام الجسم. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات. 	١٢ د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقوف بجانب الحائط ووضع علامه والوثب عاليا للمسا. 	٣٠ د	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المجتمعات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> • الجري المتعرج بين الشواخص والتدرج في زيادة السرعة لتحسين المحاورة باستخدام الكرة. • التوقف امام الحائط على بعد ٢ متر والتمرير (٣٠ث) *٢٠. • الجري من خط نهاية الملعب إلى خط الرمية الحرة المقابل (٥ تكرارات). • الجري من خط نهاية الملعب إلى خط المنتصف ثم العودة إلى خط الرمية الحرة (٥ تكرارات). • التصويب من داخل المنطقة المحرمة والوثب للانقاط الكرة (٣٠ث) *٢٠. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة صغيرة (لعبة فرقة البالونات) يوضع في رجل كل لاعبة بالون مربوط بخيط، ينتشر اللاعبون في الملعب، عند سماع الصفارة يقوم اللاعبون بفرقة البالون المربوط برجل زميلة تون السماح له بفرقة بالونه، والذي يبقى إلى النهاية تون فرقة بالونه يعتبر الفائز. 	٨ د	الجزء الختامي

الأسبوع الثالث: الوحدة التدريبية الأولى:

الهدف التعليمي: مراجعة الوحدة التدريبية السابقة والتدرج في زيادة الصعوبة والتدريب على التصويب من اسفل السلة ومتابعة الكرة.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع دوران الذارعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبدول جهة اليسار. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. • جري حول الملعب مع دوران الكرة حول الورك. • جري حول الملعب مع رمي الكرة عاليًا ومسكها بالقفز. • وقوف مع ثني الرجلين وعمل تنطوط بالكرة باليدين معا أمام الجسم. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات. 	٥١٢	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجري من خط نهاية الملعب إلى خط الرمية الحرة المقابل والتصويب (٥ تكرارات). • الجري المتعرج مع التنطيط بالكرة ثم التصويب من خط الرمية الحرة ومتابعة الكرة (٥ تكرارات). • الوقوف على خط المنتصف ثم تمرير الكرة إلى الزميل الواقف على خط نهاية الملعب ثم الجري باتجاه المنطقة المحرمة واستلام الكرة من الزميل ثم التصويب ومتابعة الكرة (١٠ تكرارات). • الجري بطول ملعب كرة السلة (٥ تكرارات). • الوثب على الصندوق الخشبي والعودة إلى الأرض (١٠ مرات). 	٥٢٨	الجزء الرئيسي
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين اطالات كاملة حتى الوصول إلى الاسترخاء. • مشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	٥١٠	الجزء الختامي

الأسبوع الثالث: الوحدة التدريبية الثانية.

الهدف التعليمي: مراجعة الوحدة السابقة تطوير وتحسين القوة المميزة بالسرعة الانفجارية للرجلين والذراعين والجذع باستخدام الكرة الطبية (٣ - ٥ كغم).

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبدول جهة اليسار. • جري حول الملعب مع دفع القدمين إلى الخلف. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. • جري حول الملعب مع دوران الكرة حول الورك. • جري حول الملعب مع رمي الكرة عالياً ومسكها بالقفز. • وقوف مع ثني الرجلين وصل تنطيط بالكرة باليدين معا أمام الجسم. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات. 	١٠	الجزء التمهيدي
	<p>التعريفات:</p> <p>الجري المتعرج مع التنطيط بين الشواخص بالكرة ثم التصويب من تحت السلطة (التكرارات).</p> <ul style="list-style-type: none"> • عمل صفين والتمرير بين الزملاء تمريرة صدرية (دقيقة) ٢*. • الجري السريع بطول الملعب من البدء العالي. • التصويب من داخل المنطقة المحرمة ومتابعة الكرة (دقيقة) ٢*. • الوقوف وممسك كرة طبية باليدين أمام الصدر ، القفز بالمكان يتبادل فتح القدمين أمام خلف مع مد وثني الذراعين أماماً خلفاً مع الكرة الطبية (٣٠ث) ٢*. • من وضع القرفصاء وممسك الكرة أمام الصدر، الدفع القوي المزدوج بالرجلين أماماً عالياً للوثب أماماً مع المحافظة على الكرة بنفس الوضع (٥ تكرارات). • من وضع الوقوف بممسك الكرة باليدين أمام الورك ، الوثب 	٣٥	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>بالمكان مع فتح القدمين جانبا مع رفع الكرة بالذراعين عالياً فوق الرأس ، ثم الوثب لضم القدمين ثانية وخفض الكرة أسفل باستمرار وتكرار التمرين بتوافق تام (٥ تكرارات).</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوثب بخطوة أمام حائط أو زميل ومسك كرة أمام الصدر باليدين ، القيام بحركة دفع قوية وسريعة بالرجلين مع دفع قوي وسريع مصاحب بالذراعين للكرة نحو الحائط أو الزميل ثم استعادتها ثانية وتكرار التمرين (٥ تكرارات). 		
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين اطالات كاملة حتى الوصول إلى الاسترخاء. • مشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	١٠ د	الجزء الختامي

الأسبوع الثالث: الوحدة التدريبية الثالثة.

الهدف التعليمي: زيادة الاحمال في التدريبات المسابقة مع التركيز على التصويب ومتابعة الكرة.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار. • جري حول الملعب مع دفع القدمين إلى الخلف. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. • جري حول الملعب مع دوران الكرة حول الورك. • جري حول الملعب مع رمي الكرة عالياً ومسكها بالقفز. • وقوف مع نسي الرجلين وحمل تنطيط بالكرة باليدين معا أمام الجسم. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات. 	١٠ د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يبدأ اللاعبون بالتصويب من خط الرمية الحرة ومتابعة الكرة من باقي زملاء (١٠ تكرارات). • الجري من خط نهاية الملعب إلى خط الرمية الحرة المقابل والتصويب ومتابعة الكرة (١٠ تكرارات). • الجري المتعرج مع التنطيط بالكرة ثم التصويب من داخل المنطقة المحرمة ومتابعة الكرة (١٠ تكرارات). • الوقوف على خط المنتصف ثم تمرير الكرة إلى الزميل الواقف على خط نهاية الملعب ثم الجري باتجاه خط الرمية الحرة واستلام الكرة من الزميل ثم التصويب ومتابعة الكرة (١٠ تكرارات). • الوقوف على خط الرمية الحرة وتمرير الكرة إلى الزميل الواقف على خط المنتصف ثم الجري باتجاهه واستلام الكرة ثم الرجوع إلى الخلف باتجاه خط الرمية الحرة ثم الدوران والتصويب ومتابعة الكرة (٨ تكرارات). • تبادل دفع بالرجلين فوق صندوق خشبي (٢٠-٣٠ سم) 	٤٠ د	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أقسام الوحدة
	<p>من الوقوف، أي الدفع فوق الصندوق للأطس والأمام نحو الجهة الأمامية ، ثم العودة بعد التبدل بالرجل الأخرى(٣٠ث) ٢٠.</p> <ul style="list-style-type: none"> • من المشي أو الهرولة الإرتقاء نحو الصندوق ثم الحجل بنفس رجل الإرتقاء من فوقه نحو الجهة المقابلة ، ثم العودة للحجل فوقه بالرجل الأخرى(٦ تكرارات). • نفس الصندوق السابق من المشي أو الهرولة الإرتقاء برجل اليمين والظيران فوق الصندوق بدون أن يلمسه والهبوط على الرجل اليسرى ، ثم تكرار التمرين بالرجوع والدفع بالرجل اليسرى والظيران بخطوة فوقه والهبوط على الرجل اليمنى(٦ تكرارات). • من الوقوف فوق نفس الصندوق الوثب أماماً أسفل بالقدمين على الأرض ثم الدفع الإرتدادي بالقدمين بدون إنشاء الركبتين والصعود فوق صندوق آخر وبفلس الإرتفاع، ثم إعادة التمرين (٦ تكرارات). • من الوقوف أمام عدد من الصناديق بنفس الإرتفاع (٥-٦)، القيام بالدفع القوي والسريع والمرتد لإجيازها بالإرتداد المباشر بالرجلين معاً. ويمكننا تطبيق هذا التمرين فوق عدد من الكرات الطيبة أو الحواجز (٣ تكرارات). 		
	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة صفيرة (عبة الصياد) يقف اللاعبين على شكل دائرة، ثم يتم اختيار إحدى الطلاب ليكون هو الصياد، وتقف في منتصف الدائرة، يعطى لكل لاعب رقم متسلسل ثم ينادى على رقمين ثم يتبادل أصحاب الأرقام المنادى عليهم أماكنهم في الدائرة، ويحاول الصياد لمس أحدهم والذي يلمسه يصبح الصياد. 	١٠ د	الجزء الختامي

الأسبوع الرابع: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: تكرار التدريب على التدرجات السابقة.

الأسبوع الخامس: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: زيادة الاحمال في التدرجات السابقة مع التركيز على سرعة الاداء.

الأسبوع السادس: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: التدريب على الاختبارات المعدة للاختبار مع زيادة الاحمال.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع دوران الذارعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبدل جهة اليسار. • جري حول الملعب مع نزع القدمين إلى الخلف. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية 90 درجة. • مشي عادي حول الملعب. • عمل اطالات وتمارين الاسترخاء. 	10 د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجري بين 5 نقاط موضوعة في عدة اتجاهات باقصر سرعة (8 مرات). • تمرير واستلام الكرة بين الزميلين (أكبر عدد من التمرينات) (30 ث) (3 مرات). • الجري من خط بداية الملعب إلى خط النهاية والعودة في أقل زمن (8 مرات). • التدرج في وضع نقاط على الحائط والوثب لمس أعلى نقطة يستطيع اللاعب لمسها (5 محاولات). • وضع شواخص بشكل عشوائي في الملعب والتلطيط بالكرة بين الشواخص بأقصى سرعة (2 د) (3 مرات). • التصويب من داخل المنطقة المحرمة ومتابعة الكرة (دقيقة) (3 مرات). 	40 د	الجزء الرئيسي
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين اطالة كاملة حتى الوصول إلى الاسترخاء. • مشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	10 د	الجزء الختامي

الأسبوع السابع: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: زيادة سرعة المحاورة والتمرير والتصويب والمتابعة وزيادة القدرة على الوثب.

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع نوران الذارعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبدل جهة اليسار. • جري حول الملعب مع دفع القدمين إلى الخلف. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. • مشي عادي حول الملعب. • صل اطالات وتمارين الاسترخاء. 	١٠ د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمرين حرف X: الركض بأقصى سرعة من النقطة ١ إلى النقطة ٢ ثم تغيير الاتجاه والركض نحو الرقم ٣ ثم بعد ذلك للرقم ٤ (٣ تكرارات) تمارين حرف S: الركض بأقصى سرعة من النقطة ١ إلى النقطة ٢ ثم تغيير الاتجاه والركض نحو الرقم ٣ ثم بعد ذلك للرقم ٤، وهكذا حتى نصل للرقم ٨ (٣ تكرارات). الجري بأقصى سرعة من خط الرمية الحرة إلى منتصف الملعب واستلام الكرة ثم الجري بشكل متعرج بين الشواخص والتمرير إلى الزميل الواقف تحت العلة ثم التصويب (٥ تكرارات). الوقوف على شكل قاطرة على زاوية خط الرمية الحرة ورمي الكرة على اللوحة ومتابعة الكرة على اللوحة من باقي القاطرة (٣٠ ث) *٢. قوة عضلات العنق الخلفية ، من وضع الوقوف على السلم بحمل الزميل على الظهر وممسكها جيداً باليدين ، رفع وخفض الكعبين بدون إنشاء الركبتين وتكرار التمرين ١٠ × ٢-٣ مرات ، الراحة ٢ دقيقة. قوة عضلات الرجلين الانفجارية ، من وضع الوقوف ووضع مقاومة على الظهر (كيس رمل ، ثقل) ، نسي الركبتين نصفاً ثم مدهما ودفع كوي للأرض للأعلى ثم الهبوط ونسي مباشر للركبتين 	٤٠ د	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> ثم الدفع عالياً ١٠×٢-٣ مرات الراحة ٣ د . • قوة سريعة لعضلات الرجلين ، من وضع الوقوف وحمل مقاومة على الظهر (كيس رمل ، ثقل) وثبثته جيداً باليدين ، القفز بالمكان بتبديل فتح الرجلين أمام خلف على أن تكون الفتحة واسعة نسبياً ، ٢٠×٣-٤ مرات الراحة ٣ دقيقة. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين اطالات كاملة حتى الوصول إلى الاسترخاء. • مشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	١٠ د	الجزء الختامي

الأسبوع الثامن: الوحدة التدريبية الأولى والثانية والثالثة.

الهدف التعليمي: التقدم على مستوى تدريبات مهارة الرمية الحرة وزيادة الإحساس بالكرة والملعب ولوحة

التصويب وتحسين الانتباه والتركيز .

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جري حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام والخلف. • جري جانبي جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار. • جري حول الملعب مع دفع القدمين إلى الخلف. • جري للأمام مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. • مشي عادي حول الملعب. • صل اطالات وتمارين الاسترخاء. 	١٠ د	الجزء التمهيدي
	<p>التمرنات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قوة عضلات الساقين الأمامية ومرونة مفصل الكاحل ، من وضع الوقوف بكعب الرجل اليملى على حافة صندوق أو منسجبة موضوعة أمام السلام ومسكها باليدين بمستوى الكتفين ، القيام برفع وخفض مقدمة القدم ، ثم تبديل التمرين على الرجل اليسرى وتكراره ١٠ × ٣ مرات لكل رجل ، الراحة ٢ دقيقة. • قوة العضلات الخلفية الأمامية بمقاومة الزميل ، من وضع الوقوف أمام السلام ومسكها باليدين ، يقف الزميل 	٤٠ د	الجزء الرئيسي

ملاحظات	المحتويات	الزمن	أجزاء الجسم
	<p>خلفاً ماسكاً كاحل الرجل اليمنى ومقاوماً لحركة سحبها أماماً لعدد من المرات $10 \times 2-3$ مرات لكل رجل ، الراحة ٢ دقيقة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • قوة العضلات الفخذية الخلفية بمقاومة الزميل ، من وضع الوقوف الجانبي أمام السلام ومسكها باليدين ، يمسك الزميل كاحل الرجل البعيدة عن السلام بيديه مقاوماً حركة سحبها نحو الأسفل من قبل زميله $10 \times 2-3$ مرات ، الراحة ٢ دقيقة. • قوة العضلات القابضة الفخذية للرجلين بمقاومة الزميل ، من وضع الإبطاح على البطن ، يجلس الزميل خلفاً ماسكاً كاحلي زميله ومقاوماً لها في حركة الإثناء من الركبتين أي حركة قبض الرجلين $10 \times 2-3$ مرات و الراحة ٢ دقيقة. • يمرر اللاعب رقم ١ إلى اللاعب رقم ٢ الذي يقف على بعد ٨ م من المربعات المرسومة على الحائط (٤ مربعات). • التصويب من داخل المنطقة المحرمة ومتابعة الكرة (٣٠ تصويبة). • التدرج في وضع نقاط على الحائط والوثب للمع اعلى نقطة يستطيع اللاعب لمسها (١٥ محاولات). 		
	<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء تمارين اطالات كاملة حتى الوصول إلى الاسترخاء. • مشي حول الملعب مع التركيز على التنفس العميق. 	٥١٠	الجزء الختامي

تمريبات مقترحة:

(١)

(٢)

(٣)

(٤)

(٥)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ملحق رقم (٦)

جامعة اليرموك

كلية التربية البدنية

الاستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة في اعداد رسالة ماجستير بعنوان أثر استخدام الموسيقى على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك، حيث تشمل عينة الدراسة على مجموعتين تجريبية وضابطة وسوف تقوم المجموعة التجريبية في تطبيق هذا البرنامج مصاحبا للموسيقى، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة يتطلب الامر معرفة درجة اهمية هذه الموسيقى وملانمتها لتحفيز اللاعب على بذل مجهود اكبر، وحرصا على الباحثة في الاستعانة بخبرتكم في هذا المجال نعرض عليكم مجموعة من الموسيقى لتحديد مدى مناسبتها.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحثة

دانيا وليم سويدان

الرقم	اسم النموذج	مناسبات					ملاحظات
		التمريزة الصدرية	التخطيط	التصويب من اسفل العلة	قوة عضلية	رشاقة	
1	Swedish House Mafia - Feel One						
2	Dj next - Hit Summer FastBass						
3	David Guetta - On The Dancefloor						
4	Im in Miami beach						
5	Sean Paul Ft - Touch The Sky						
6	Mr. saxobeat						
7	LAMBADA						
8	Alors on dance						
9	Party Rock Anthem -LMFAO						
10	Akcent - Stay With Me						
11	Avicii - Hello Miami						
12	BENG BENG						
13	MichelTelo - Ai Se EuTePego						
14	Ne-Yo - Beautiful Monster						
15	Adele - Set Fire To Rain - (David)						
16	Bob Sinclair - Rock This Party						
17	Benny BenassiElectroman						
18	Black Eyed Pies - Pump It.lite						
19	Boney M - Daddy Cool Club						
20	Bruno Mars - Just The Way						
21	Club Music 2012 - DjKanti						
22	David Guetta Till Sunshluc						
23	DJ OGB -Bist Du Scheen						
24	Katy Perry - Fireworks						
25	LocaLoca - Shakira						
26	Mohombi - Bumpy Ride						
27	Pitbull - Bon Bon						
28	David Guetta - Without You Ft						
29	Take Over Control CLUB MiX						
30	One More Time						

Abstract

Swaidan,Dania. The Effect Of Music To Enhance some of Physical Attribute And Skills Among Basketball Players At Yarmouk University.

Supervisor: Dr. Waleed Mardeni

The purpose of this study was to learn the impact of the use of music to develop some physical abilities and skills of basketball players and get to know the differences between the two measurements pre and post effect of using music selected sample way intentional of (20) players representing the basketball team - Faculty of Physical Education for the semester 2012 , they were randomly assigned to present the two groups- pilot, officer, we must assure that hight, weight and age are equal in both groups. The skill and physical program was applied for eight weeks; the results were statistically processed using arithmetic means and standard deviations and t-test to see the differences between the direct pre and post measurement on variables.

The results showed that there is an obvious impact using music to develop some physical abilities and skills of the players, and there is also an increase in aquring knowledge, in learning process, and in learning queqly the skills of shooting from the bottom of the basket and passing the ball over; the results showed the impact of using music to improve and develop the physical side on the

variables of the study, from where differences between the two pre and post measurements were found for the benefit of post measurement.

The researcher recommends the use of music during educational and training units for its great importance and psychological impact on learning and training process, in addition, the researcher recommends doing other similar studies involving the use of music and its impact on the development of physical abilities and skills.

Keywords: music, physical abilities, skills, basketball.